
الأكثر مبيعاً
BEST SELLER
الطبّ البديل
التداوي بالأعشاب
والنباتات الطبيّة
أندرو شوفالييه
أكاديميا
منتدى إقرأ الثقافي
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

الطب البديل

التداوي بالأعشاب والنباتات الطبيّة




الطبّ البديل
التداوي بالأعشاب
والنباتات الطبيّة
أندرو شوفالييه
ترجمة
عمر الأيوبي
مراجعة وإشراف
د. محمد دبس
أكاديميا



الطب البديل: التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

أندرو شوفالييه
أستاذ طب الأعشاب في جامعة ميدل ساكس بإنكلترا
(رئيس المعهد الوطني البريطاني للأعشاب الطبية سابقاً)

ترجمة
عمر الأيوبي

مراجعة وتحرير وإشراف
د. محمد دبس

ملاحظة هامة

يتوقّف الاستخدام الجيد للنباتات الطبية على التقيّد بالتعليمات التالية:
يجب دائماً استشارة طبيب أو خبير مختصّ بالأعشاب للمشكلات الخطيرة أو تلك التي تدوم وقتاً طويلاً، ولا تحاول أبداً إعطاء تشخيص ذاتي أو ممارسة العلاج الذاتي. وبصورة عامة يجب عدم استعمال أي عشبة قبل التحقق من التنبيهات المعطاة في الشرح التابع لها، كما يجب عدم الإفراط في الجرع المعطاة. استشر دائماً خبيراً إذا استمرت العوارض. توخّ العناية في تحديد النباتات بشكل صحيح واستشر عشّاباً إذا ساورتك الشكوك بشأنها.
إن التوصيات والمعلومات الواردة في هذا الكتاب صحيحة في معظم الحالات، لكن النصح الذي يقدّمه الكتاب عام وغير موجّه بصورة خاصة للأفراد وظروفهم الشخصية. وتجدر الإشارة إلى أن كل مادّة نباتية، سواء استخدمت كغذاء أم دواء، خارجيّاً أم داخليّاً، يمكن أن تسبّب ردّ فعل أرجي عند بعض الأشخاص. ولا يتحمّل الناشر أو المؤلّف أو المترجم أي مسؤولية عن أي ضرر ينتج عن استعمال الأدوية العشبية.

أكاديميا هي العلامة التجارية لأكاديميا إنترناشيونال

ACADEMIA is the Trade Mark of Academia International

الطب البديل: التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

حقوق الطبعة العربية © أكاديميا انترناشيونال، مايو May 2005

ISBN: 9953-3-0022-4

أكاديميا انترناشيونال Academia International
ص.ب. P.O.Box 113-6669
بيروت - لبنان Beirut,1103 2140 Lebanon
هاتف Tel (961 1) 800811 - 800832 - 862905
فاكس Fax (961 1) 805478

بريد الكتروني **E-mail academia@dm.net.lb**
موقعنا على الوب **Web site www.academiainternational.com**

المحتوى





مقدِّمة



بعد مرور نحو قرنين من الانحدار المتواصل في استخدام الأدوية العشبية، بدأ يحدث أمر غير متوقَّع أبداً. فالأعشاب، التي طالما كانت الشكل الرئيسي للدواء في البلدان النامية، أخذت تستعيد شهرتها من جديد في العالم المتقدم، حيث يبذل الناس قُصارى جهدهم للبقاء متعافين في مواجهة الكرب المزمن والتلوُّث، ولمعالجة المرض بأدوية تعمل بشكل متناغم مع دفاعات الجسم. وتُظهر الإحصاءات أن مزيداً من الناس في أوروبا وأميركا الشمالية وأستراليا وآسيا يلجأون إلى استشارة اختصاصيِّين مدرَّبين بالأعشاب ويستخدمون الأدوية النباتية التي كان يتناولها الآباء والأجداد. ففي ألمانيا، على سبيل المثال، فاقت مبيعات الأدوية العشبية، سواء كانت مُشتراة بوصفة طبية أم بدون وصفة، 3 بلايين دولار في العام 1993. وفي العام نفسه، انطلاقاً من قاعدة أضيق بكثير، ارتفعت مبيعات الأدوية العشبية في المملكة المتحدة وإسبانيا بنسبة 10 و 35 بالمئة على التوالي. وتُظهر أرقام النموّ ارتفاعاً مماثلاً في أماكن أخرى، مثل الولايات المتحدة.

الأدوية النباتية

إن تنوُّع النباتات ذات الخصائص العلاجية وعددَها مذهل حقًّا. ويقدَّر أن نحو 70000 نوع من النبات، من الأشنات lichens إلى الأشجار العملاقة، استُخدمت في وقت من الأوقات لأغراض طبية. ولا يزال اليوم طبّ الأعشاب الأوروبي يستخدم ألف نبتة أوروبية محلية، فضلاً عن عدة آلاف من الأنواع التي تنمو في الأميركتين وإفريقيا وآسيا وأستراليا. ويعتبر أن نحو 2000 نوع نباتيّ يتمتع بقيمة دوائية في الأيورفيدا (الطبّ الهندي التقليدي)، فيما يسرد دستور الأدوية الصيني ما يزيد على 5700 دواء مأثور، معظمها ذات أصول نباتية.

لا يزال نحو 500 عشبة تستخدم في الطبّ التقليدي، رغم أنه نادراً ما تُستخدم النباتات بأكملها. وتوفّر النباتات على العموم مادة الانطلاق لعزل الأدوية التقليدية أو تركيبها. فالديجوكسين، على سبيل المثال، وهو دواء يستخدم لعلاج قصور القلب، تم عزله من القمعيَّة الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199)، وتم تركيب حبوب منع الحمل من مكوّنات موجودة في الإنيام البرّي (*Discorea villosa*، ص 89).

العوامل الإيكولوجية

إن للاستخدام المتزايد للأعشاب الطبية عدداً من الاستدلالات الهامة. ففي عصر الأرض «المهملة»، توفّر زراعة الأعشاب كمحصول عضوي فرصاً جديدة للمزارعين الذين يجدون أن محاصيلهم المعتادة لم تعد زراعتها مجزية اقتصادياً.

غير أن ارتفاع شهرة الأدوية العشبية يهدّد أيضاً بقاء بعض الأنواع البرية. فالطلب على الجنسنغ الأميركي أو الأرالية الخُماسية الورق (*Panax quinquefolium*، ص 241) صار عظيماً لدرجة أن ثمن الكيلوغرام الواحد منه يساوي نحو 1100 دولار أميركي. لقد كان نبتة شائعة في غابات شمالي أميركا وشرقيها قبل قرنين من الزمن، لكنه اليوم نوع مهدَّد، وقد ينقرض من البرِّية. لا يشكل هذا المثال حالة

فريدة، بل إن هناك كثيراً من الأنواع المهدّدة على نحو مماثل في أنحاء العالم. ولا يعتبر انقراض أنواع النبات نتيجة الإفراط في جمعها حدثاً جديداً. فقد استُخدمت عشبة السلفيون silphion، وهي من فصيلة الجزر، على نطاق واسع من قبل النساء في روما القديمة باعتبارها عشبة مانعة للحمل. وكانت زراعة السلفيون صعبة، لذا جُمعت من البرِّية بكميّات كبيرة بحيث أنها انقرضت خلال القرن الثالث الميلادي.

وإذا استمر اليوم نموّ طبّ الأعشاب بالمعدل الحالي، فلا مناص أمام المصنّعين والمورّدين والممارسين وعامة الجمهور من أن يستخدموا فقط الإنتاج الذي تتم زراعته أو إنتاجه في البراري بطريقة حسّاسة إيكولوجياً.

بين يدي الكتاب

في ما مضى، كانت الكتب المتعلّقة بطبّ الأعشاب تميل إلى التركيز على الاستخدام المأثور والفولكلوري للنباتات أو على مكوّناتها الفعّالة وأدويتها. وتهدف «موسوعة النباتات الطبية»، التي تقدّم ما يزيد على 550 نبتة، إلى تغطية هذين الجانبين. فهي تبحث تاريخ النبتة وموقعها في التقاليد والتراث المأثور، وتشرح ما هو معروف.

عند التركيز على الناحية العلمية للنبتة الطبية من السهل إغفال الشيء الكثير، وفي بعض الأحيان كل شيء، مما نعرفه حالياً عن نتائج نبتة معينة من استخدامها المأثور. وحتى لو كانت النبتة الطبية قد خضعت لبحث مستفيض، فإن الأدوية العشبية شديدة التعقيد ومتغيرة جداً بحيث أن ما يُعرف حالياً نادراً ما يكون قاطعاً. وفي بعض الأحيان، يوفّر الاستخدام المأثور، باستناده إلى خبرة الممارسين، فكرة ثاقبة عن أفضل السبل لاستخدام عشبة طبية أُغفل ذكرها في المعارف العلمية فحسب. فطبّ الأعشاب، رغم كل شيء، علم وفنّ في الوقت نفسه.

عند اختيار النباتات الواردة في الموسوعة، كان دأبنا انتقاء الأعشاب التي يشيع استخدامها في مناطق مختلفة من العالم، والتي يعتبر أن لها فوائد صحية معينة. كما أدرج عدد صغير منها لأن لها مغزى تاريخياً هامّاً. ويضم فهرس النباتات الطبية الرئيسية (ص 54-153) كثيراً من الأعشاب المتاحة دون مشقّة في المخازن الصحية والصيدليّات، مثل الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98). كما يضم أيضاً أعشاباً تشيع معرفتها كأغذية، مثل الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)، ولكنها تشكل مع ذلك أدوية قيّمة. ويضم فهرس النباتات الطبية الأخرى (156-281) بعض الأعشاب الطبية الأقل شيوعاً، لكنها أعشاب طبية هامة، مثل شجرة الجنّة (*Ailanthus altissima*، ص 161)، وهي علاج طبيٌّ صينيٌّ مأثور لكثير من العلل، ويجري اليوم تفحُّص إمكانيّاتها في علاج السرطان.

وهناك استعراض شامل لتاريخ طبّ الأعشاب يتتبّع تطور المأثورات العشبية من أصولها الأولى إلى يومنا الحاضر. وتكتمل الصورة بعرض لسمات طبّ الأعشاب في أوروبا والهند والصين وإفريقيا وأستراليا والأميركتَيْن، ما يقدم فكرة عامة عن طبّ الأعشاب في العالم أجمع.

إن طبّ الأعشاب لا قيمة له إن لم يكن عمليًا في مقاربته، وتضم الموسوعة قسماً مفصّلاً يغني القارىء عن طلب معونة الغير ويقدم له النصح بشأن تحضير الأدوية العشبية واستخدامها لعلاج الكثير من المشكلات الصحية الشائعة.

إن هذا الكتاب يكون قد حقق الغاية المرجوّة منه إذا ما ازداد عدد الأشخاص الذين يقدِّرون الغنى الهائل لعالم طبّ الأعشاب وتمكّنوا من الاستفادة من الخصائص العلاجية للأعشاب الطبية.

Andrew Chevallier



تطور طب الأعشاب

لقيت الأعشاب الطبية منذ أقدم الأزمنة تقديراً كبيراً لقدرتها على تسكين الألم والشفاء، ولا نزال اليوم نعتمد على الخصائص العلاجية للنباتات في نحو 75% من أدويتنا. وقد طوّرت مجتمعات العالم على مرّ السنين تقاليدها المأثورة الخاصة بها لفهم النباتات الطبّية واستخداماتها. بعض هذه التقاليد والممارسات الطبية قد تبدو غريبة وفيها شعوذة، وبعضها الآخر يبدو معقولاً وملائماً، لكنها جميعاً محاولات للتغلب على الآلام والأوجاع وتحسين نوعية الحياة.

كيف تعمل النباتات الطبية

إن لآلاف الأنواع من النباتات التي تنمو في مختلف أنحاء العالم استخدامات طبية، حيث تحتوي على مكوّنات فعّالة لها أثر مباشر على الجسم. وتستخدم هذه النباتات في الطبّ التقليدي وطبّ الأعشاب وتوفر فوائد تفتقد إليها العقاقير الصيدلانية في الغالب، فتساعد في مكافحة الألم ودعم جهود الجسم لاستعادة عافيته.

ليس هناك من شك في أن العلاجات التي يبتكرها الطبّ الحديث يمكن أن توفّر فرصة لا مثيل لها في الحالات الشديدة لتفريج العوارض وإنقاذ الأرواح. وقد وصفت مقالة صحفية في العام 1993 الأوضاع الرهيبة في مستشفى في مدينة سراييفو، عاصمة البوسنة والهرسك، التي مزقتها الحرب. فالأطباء الذين كانوا يفتقدون الإمدادات والعقاقير الطبية التقليدية أجبروا على استخدام عشبة أوروبية معروفة جيداً، وهي الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146)، كمسكّن لآلام الجرحى وكمادة مبنِّجة. وناردين الحدائق دواء عشبي فعّال للقلق والتوتُّر العصبي، لكنه غير ملائم أبداً كمسكّن ومبنِّج.

إن الأدوية الصيدلانية التقليدية تُبقي على قيد الحياة وتُضادّ العدوى في حالات لا تقدم أنواع العلاجات الأخرى فيها إلا القليل. فالأساليب الجراحية الحديثة، مثل الجراحة بالمنظار والجراحة التجميلية، والآلات الكثيرة المتوفّرة المستخدمة في تشخيص الأمراض ودعم الحياة، يمكن استخدامها لتحسين فرص الشفاء من الأمراض أو الإصابات الخطيرة.

فوائد طبّ الأعشاب

على الرغم من التقدم الهائل للطبّ التقليدي، أو الطبّ الحيوي biomedicine كما يسمى أيضاً، ومزاياه، من الواضح أن طبّ الأعشاب لديه الكثير مما يقدّمه. فنحن نميل إلى نسيان أن البشر اعتمدوا بشكل دائم تقريباً طوال التاريخ، باستثناء الخمسين سنة الأخيرة أو نحو ذلك، على النباتات لمعالجة أشكال الأمراض كافة، من العلل البسيطة، مثل السعال والزكام، إلى الأمراض التي تهدِّد الحياة مثل التدرّن (السلّ) tuberculosis والملاريا. واليوم تعود العلاجات العشبية إلى الواجهة لأن الأدوية التقليدية، مثل الصادّات (المضادّات الحيوية)، التي كانت تتمتع في ما مضى بكفاية شبه شاملة ضد العدوى الخطيرة، أخذت تضعف فعّاليتها. فقد طوَّرت العضويّات المُعدية على مرّ السنين مقاومة للأدوية المصنَّعة، ومن ثم تستخدم اليوم عشبة الأرطماسية الصينية (*Artemisia annua*، ص 64) ومكوّنها الفعّال الأرطميسين، على سبيل المثال، لعلاج الملاريا في مناطق من العالم لم تعد تستجيب فيها الحيوانات الأوليّة protozoa المسبّبة لهذه العدوى إلى العلاج التقليدي.

إن طبّ الأعشاب يكمل العلاجات التقليدية في الغالب، فيوفر أدوية مأمونة تُحتمل جيداً للأمراض المزمنة. وهو يشهد اليوم نهضة مثيرة في البلدان الغربية، ومردّ ذلك جزئياً إلى عدم وجود علاج تقليدي فعّال حتى الآن لكثير من الأمراض المزمنة، مثل الربو asthma والتهاب المفصل arthritis ومتلازمة الأمعاء الهيوجة (القولون) irritable bowel syndrome. كما أن القلق من الآثار الجانبية للطبّ الحيوي يشجّع الناس على البحث عن أشكال علاج أكثر لطفاً. ويقدَّر أن ما بين 10 و 20% من المرضى في مستشفيات الغرب موجودون هناك نتيجة للآثار الجانبية للعلاج الطبي التقليدي.

الاستخدام الحكيم للأعشاب

إن استخدام الأعشاب الشائعة آمن جداً. لكن بعض النباتات يمكن أن تنتج آثاراً جانبية. وعلى غرار كل الأدوية، يجب أن تعامل الأدوية العشبية باحترام. فمن الضروري ألا تؤخذ أو تستخدم بعض النباتات إلا بإشراف ممارس حسن التدريب، من أجل تجنُّب النتائج المعاكسة. فالشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*، ص 93)، على سبيل المثال، يمكن أن يكون شديد السُّمِّيَّة إذا كانت الجرعة خاطئة، ويعتقد أن السِّمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136)، وهو عشبة اشتهرت كثيراً في السابق، يسبِّب تلفاً شديداً أو قاتلاً للكبد في ظروف نادرة. غير أن فرص حدوث أثر جانبي خطير تكون ضئيلة عند استخدام الدواء العشبي بشكل صحيح.

المواد الكيميائيّة النباتيّة الفعّالة

تتوقف قدرة الدواء العشبي في التأثير على أنظمة الجسم على المكوِّنات الكيميائية التي يحتوي عليها. لقد بدأ العلماء استخراج وعزل المواد الكيميائية من النباتات في القرن الثامن عشر، ومنذ ذلك الوقت اعتدنا



حقول **الخشخاش المنوِّم** *oppium poppy* في تَسْمانيا. الأفيون المستخرج من عُلَيْبات حبوب الخشخاش المنوِّم يعطي المادتين القلوانيتين المخدرتين، المورفين والكودبين، وهما مسكِّنان قويان للألم يستخدمان على نطاق واسع في الطبّ التقليدي.



الجنكة *ginkgo*، إحدى أقدم أنواع النباتات المعروفة، تحسّن دوران الدم باتجاه الرأس.

النظر إلى الأعشاب وتأثيراتها بدلالة المكوّنات الفعّالة التي تحتوي عليها. وهذه الموسوعة ليست استثناء لذلك، فهي تقدم تفاصيل عن كل المكوّنات الرئيسية الفعّالة للأعشاب الطبية المعروضة وتشرح أفعالها.

إن إجراء أبحاث حول مكوّنات النباتات التي يتم عزلها أمر عظيم الأهمية، لأن ذلك أظهر كثيراً من الأدوية الأكثر نفعاً في العالم. فالتوبوكورارين، وهو أقوى الأدوية المرخّية للعضلات على الإطلاق، يستخرج من نبتة الكوريرا (*Chondrodendron tomentosum*، ص 187). ويأتي المورفين، أقوى المسكّنات على الإطلاق، من الخشخاش المنوِّم (*Papaver somniferum*، ص 242). ويستخرج كثير من المواد المبنِّجة من النباتات، مثل الكوكايين الذي يأتي من الكوكة (*Erythroxylum coca*، ص 204).

ولا يزال الطبّ الحيوي في التسعينيّات يعتمد على النباتات بدلاً من المختبرات في إنتاج 25% على الأقل من أدويته. وكثير من هذه الأدوية تعتبر من بين أكثر الأدوية التقليدية فعّالية. فمن الصعب تصوّر عالم يفتقد إلى خصائص الكينين المضادة للملاريا (يستخرج من الكينا *Cinchona* spp.، ص 79)، أو إلى دواء القلب ديجوكسين (يستخرج من القمعيّة *Digitalis* spp.، ص 199-200)، أو إلى خصائص الإفيدرين المضادّة للسُّعال (يستخرج من الشاي الصحراوي *Ephedra sinica*، ص 93) الموجودة في كثير من أدوية الزكام التي تعطى بموجب وصفة طبية أو بدون وصفة. وهذه الأدوية وكثير من الأدوية التقليدية الأخرى تستخرج جميعها من مكوِّنات معزولة من النباتات.



زراعة النباتات الطبية في الكاميرون. تشير الأبحاث العلمية أن مستحضَرات النباتات الكاملة قد تكون في الغالب أدوية ألطف وأكثر فعّالية من المواد الكيميائية النباتية المعزولة.

قيمة النباتات الكاملة

على الرغم من أهمية فهم أفعال المكوِّنات الفردية الفعّالة، فإن طبّ الأعشاب، خلافاً للطبّ الحيوي، يُعنى في نهاية المطاف باستخدامات وأفعال النباتات بأكملها، أي الأدوية الموجودة في الطبيعة لا تلك التي يجري تطويرها في المختبر. فكما أن مراقبة الأجزاء والتعرّف إلى أقسامها الرئيسية لا يبين لك كيف تعمل ككل، فإن تقسيم عشبة طبية إلى أجزائها المكوّنة لا يمكن أن يفسر كيف تعمل بشكلها الطبيعي. إن النبتة بأكملها تساوي أكثر من مجموع أجزائها، ويبين البحث العلمي بشكل مطّرد أن المكوِّنات الفعّالة لكثير من الأعشاب، مثل مكوِّنات الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98) تتفاعل بطرق معقَّدة لإنتاج التأثير العلاجي للدواء ككلّ.

تضم النباتات مئات، إن لم يكن آلاف، المواد الكيميائية المكوِّنة التي تتفاعل بطرق معقَّدة. ومن المألوف ألا نعرف بالتفصيل كيف تعمل نبتة معيَّنة، رغم أن فائدتها الطبية مثبتة. فالمقاربة الصيدلانية لفهم كيفية عمل الأعشاب الكاملة تشبه محاولة حلّ أحجية صور مقطَّعة لا يتوفّر منها إلا بعض القطع. ورغم الفائدة الكبيرة لمعرفة ما تحتوي عليه النبتة من مكوِّنات فعالة محددة، فإن مثل هذه المعلومات بمفردها قد تكون مضلِّلة. مثال ذلك، يحتوي الشاي (*Camellia sinensis*، ص 179) والقهوة (*Coffea arabica*، ص 190) على نفس المستويات تقريباً من الكافيين. غير أن الشاي يحتوي على كمية أكبر بكثير من حموض التنِّيك (التي تعطي الشاي طعمه الحاذق القابض). وتقلل هذه المكوّنات مقدار المواد المغذية والأدوية التي تُمتص من الأمعاء إلى مجرى الدم، ومن ثم يقل الكافيين الممتصّ. ونتيجة لذلك فإن الشاي أقل تنبيهاً من القهوة، وهذا ما يخبره معظم الأشخاص.

يكشف هذا المثال عن حقيقتين جوهريّتين عن طبّ الأعشاب. أولاً، إن خبرة العشّاب والمريض تقدم في الغالب الدليل الأكثر مصداقية على تأثير الأعشاب المفردة. ثانياً، إن قيمة العشبة الطبية لا يمكن اختزالها ببساطة إلى لائحة مكوِّناتها الفعّالة.

النباتات كأغذية وأدوية

إن جسم الإنسان يتوافق مع العلاج بالأدوية العشبية بشكل أفضل من العلاج بالأدوية الكيميائية المعزولة. فقد تطورنا مع النباتات جنباً إلى جنب على مدى عشرات الآلاف من السنين، وقد تكيّف جهازنا الهضمي وفيزيولوجيا جسمنا ككلّ مع هضم وتمثيل الأغذية النباتية، التي غالباً ما يكون لها قيمة طبيّة إلى جانب قيامها بأَوْدنا.

إن الخط الفاصل بين الأغذية و الأدوية قد لا يكون واضحاً دائماً. فهل الليمون الحامض والبابايا والبصل والشوفان أغذية أم أدوية؟ إنها ببساطة شديدة: الاثنان معاً. فالليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81) يحسّن المقاومة ضد العدوى؛ وتؤخذ البابايا (*Carica papaya*، ص 181) في بعض أنحاء العالم لطرد الديدان؛ والبصل (*Allium cepa*، ص 162) يفرِّج

العدوى القصبية؛ والشوفان (*Avena sativa*، ص 172) يدعم النقاهة. إن طبّ الأعشاب في الواقع يأخذ ما يستحقّه من تقدير عندما تزال الفروقات بين الأغذية والأدوية.

ورغم أننا قد نأكل طبقاً من الشوفان (عصيدة) غافلين عن فوائده الطبية، فإنه مع ذلك يزيد من القدرة على التحمّل ويساعد الجهاز العصبي على العمل بشكل صحيح ويوفر مورداً جيداً لڤيتامينات *B* ويحافظ على انتظام وظيفة الأمعاء. وتوفر الأعشاب الأخرى المدرجة في الموسوعة وذات المفعول الألطف فوائد مشابهة.

المعالجات العشبية

إن الاستراتيجيّات التي يتبنّاها العشّابون للحؤول دون المرض أو لاستعادة عافية مرضاهم تختلف باختلاف موروثات الأعشاب الطبية في العالم، لكن التأثير الذي تحدثه الأدوية العشبية في الجسم لتحسين الصحة لا يتغير. فهناك عدة آلاف من النباتات الطبية المستخدمة في العالم التي تتنوع أفعالها وإمكاناتها تنوّعاً مذهلاً. ولمعظمها فعل محدد على أنظمة محددة في الجسم، كما تشتهر بملاءمتها لعلاج أنواع محددة من العلل. انظر ص 13 حيث تجد الأفعال المحدّدة.

الهضم والتنفّس والدوران

غالباً ما يكون تحسين نوعية النظام الغذائي نقطة انطلاق أساسية في الحفاظ على دوام العافية أو استعادتها. فالمثل القائل «المرء بما يأكل» صحيح إلى حد كبير، رغم أن العشّابين يفضلون تعديله ليصبح «المرء بما يمتصّه مما يأكل». إن الأدوية العشبية لا توفّر المواد المغذّية فحسب، بل إنها عند الحاجة تقوّي وتعزّز أيضاً فعل الجهاز الهضمي وتزيد من سرعة هضم الطعام وتحسّن امتصاص المواد المغذّية.

يتطلب الجسم نوعاً آخر من المواد المغذّية لكي يؤدي وظيفته، وهو الأكسجين. ويمكن مساعدة الرئتين والجهاز التنفّسي بالأعشاب التي ترخّي عضلات القصبات وتحثّ على التنفّس.

عندما تدخل المواد المغذّية والأدوية إلى الجسم، تُنقل إلى خلايا الجسم التي يُقدَّر عددها بنحو ثلاثة آلاف بليون خلية. ويتمتع جهاز الدوران بقدرة ملحوظة على التكيُّف مع نمط الطلب الدائم التغيُّر. عند الراحة، يتدفق الدم نحو مركز الجسم بشكل رئيسي، في حين أن عضلات الأطراف تتطلب تدفقاً كبيراً للدم عند النشاط. تعمل الأدوية العشبية على تشجيع دوران الدم بطرق محددة. فبعضها، مثلاً، يشجّع الدم على التدفّق إلى سطح الجسم، وبعضها الآخر يحثّ القلب على الضخّ بفعالية أكبر، في حين أن بعضها يرخّي عضلات الشرايين فيخفّض ضغط الدم.

إزالة السُّمّيّة وتلطيف البشرة

بعد أن يحمل الدم المواد المغذّية إلى الخلايا، يتوجب إزالة الفضلات منه. وغالباً ما يكون ارتفاع مستويات السمّية في الجسم، في عالمنا الملوّث، سبباً من أسباب اعتلال الصحة. و لذلك يستخدم العشّابون مجموعة واسعة من الأعشاب المطهّرة لتحسين قدرة الجسم على إزالة السموم. ولعل أفضل الأمثلة على عشبة مزيلة للسُّمّية الأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62)، وهي تستخدم على نطاق واسع في الطبّ الغربي والصيني على حد سواء. وعندما تخفّض مثل هذه الأعشاب «الحِمل» السمّي، يتمكن الجسم من استثمار مصادر أكبر في إصلاح الأنسجة التالفة والأعضاء الضعيفة وتقويتها.

ويلعب الجلد دوراً هاماً في عافية الجسم. وتحارب النباتات المطهِّرة العدوى، في حين أن الأعشاب الشافية للجروح مثل السَّمفوطن المخزنيّ (*Symphytum officinale*، ص 136) تحثّ على تخثّر الدم وتسرّع التئام الجروح.

الجهاز العصبيّ وجهاز الغدد الصمّاء والجهاز المناعيّ

تتوقّف العافية على وجود جهاز عصبي متوازن وصحّي. ومن أجل ضمان عافية طويلة الأمد للجهاز العصبي، من المهم التكيُّف جيداً مع متطلبات الحياة اليومية وتجنّب الإفراط في القلق أو الهمّ أو الاكتئاب، وأخذ قدر كافٍ من الراحة والتمرين.

توحي الأبحاث الأخيرة أن الجهاز العصبي لا يعمل منعزلاً، وإنما يكمّله جهاز الغدد الصمّاء التي تتحكم في إطلاق مجموعة كاملة من الهرمونات، بما في ذلك الهرمونات الجنسية التي تتحكم في الخصوبة وتؤثّر في الغالب على الحيوية والمزاج. ويرتبط الجهاز العصبي أيضاً ارتباطاً وثيقاً بالجهاز المناعي الذي يتحكم في قدرة الجسم على مقاومة العدوى وفي الشفاء من الأمراض والإصابات.

إن هذا المجمّع المذهل من الأجهزة ـ قسم منها كهربائي وقسم كيميائي وقسم ميكانيكي ـ يجب أن يعمل بشكل منسجم للمحافظة على صحة جيدة. عندما يكون الجسم معافى، يتمتع بإمكانية لا نهائية على ما يبدو، من خلال أجهزة التحكم فيه، على التكيُّف والتغيّر استجابة للضغوط الخارجية. وهذه الإمكانية على التكيُّف مع العالم الخارجي فيما تبقى المجريات الداخلية للجسم ثابتة تدعى الاستتباب homeostasis. وتعمل كثير من الأعشاب مع الجهاز العصبيّ والغدد الصمّاء والجهاز المناعيّ لمساعدة الجسم على التكيُّف بفعالية أكبر مع كل أنواع الكروب والإجهادات، المادية والعقلية والعاطفية وحتى الروحية. وهي فعّالة لأنها تعمل بالتناغم مع عمليات الجسم.

ولبعض الأعشاب القدرة على مساعدة الناس في التكيُّف، إما عن طريق دعم الجهاز العصبي وتخفيف التوتُّر العصبي والعاطفي، وإما بالعمل مباشرة مع عمليات الجسم الفيزيولوجية للحفاظ على العافية. ومن الأمثلة الرئيسية على مثل هذه العشبة الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116)، وهي علاج فعّال في أوقات الإجهاد البدني والعقلي الكبير، ولكن يمكن أخذها في حالات معيَّنة عندما يكون مفعول الاسترخاء هو المطلوب، مثل تفريج الصداع أو ضمان النوم جيّداً أثناء الليل.

أدوية طبيعية معقّدة

العشبة الطبيّة كما نرى ليست «طلقة سحرية» ذات فعل مفرد، لكنها دواء طبيعي معقّد يتألّف من عدة مكوّنات فعّالة تعمل على أجهزة الجسم المختلفة. وبالجمع بين البحث العلميّ وبين المكوّنات الفعّالة والملاحظة السريريّة والمعرفة التقليدية، يمكننا أن نطوّر صورة تقريبية عن الاستخدامات الطبيّة لكل عشبة

الأعشاب وأجهزة الجسم

من أكثر طرق تصنيف النباتات الطبيَّة شيوعاً تحديد أفعالها، كأن تكون مثلاً مهدِّئة أو مطهِّرة أو مُدِرَّة للبول، ودرجة تأثيرها على أجهزة الجسم المختلفة. وغالباً ما يكون للعشبة فعل ظاهر على جهاز معيَّن من أجهزة الجسم، مثال ذلك، إنّ النبتة ذات المفعول المطهِّر جدًا في السبيل الهضمي قد تكون أقل مفعولاً في السبيل التنفسيّ. فيما يلي نورد أمثلة عن كيفية عمل الأعشاب على الجسم.



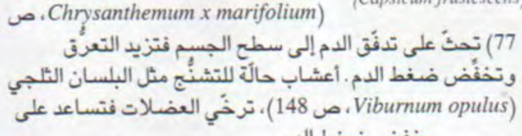
الجهاز العصبي

مسكّنات للأعصاب مثل إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125) تدعم وتقوّي الجهاز العصبي. مرخّيات مثل الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111) ترخّي الجهاز العصبي. مهدّئات مثل الهدال (*Viscum album*، ص 281) تخفّف النشاط العصبي. منبِّهات مثل الكولة (*Cola acuminata*، ص 191) تزيد النشاط العصبي. مقوّيات مثل الشوفان (*Avena sativa*، ص 172)، تحسّن وظيفة الأعصاب وتقوّيها وتساعد في إصحاح الجهاز العصبي ككل.

إكليل الجبل
(*Rosmarinus officinalis*)

دوران الدم والقلب

مقويات للقلب مثل القُوَيسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*، ص 129) يتفاوت فعلها. بعضها يبطيء سرعة نبض القلب فيما يُسرِّعه بعضها الآخر، وبعضها يحسّن انتظام وقوة تقلُّصات القلب. منبِّهات الدوران مثل الفليفلة الليفية (*Capsicum frutescens*، ص 70) تحسّن دوران الدم إلى الحد الأقصى. معرِّقات مثل أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum x marifolium*، ص 77) تحثّ على تدفّق الدم إلى سطح الجسم فتزيد التعرُّق وتخفّض ضغط الدم. أعشاب حالّة للتشنُّج مثل البلسان الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148)، ترخّي العضلات فتساعد على خفض ضغط الدم.



فليفلة ليفية
(*Capsicum frustescens*)

أعضاء الهضم

مطهِّرات مثل الزنجبيل (*Zingiber officinalis*، ص 153) تحمي من العدوى. أعشاب قابضة مثل الأنارف (*Polygonum bistorta*، ص 251) تشد البطانة الداخلية للأمعاء وتنشيء غلافاً واقياً فوقها. الأعشاب المرّة مثل الأفسنتين (*Artimisia absinthum*، ص 63) تنبّه إفراز العصارات الهضمية في المعدة والأمعاء. أعشاب طاردة للريح مثل الوجّ (*Acorus calamus*، ص 55) تفرّج الريح والمغص. أعشاب مدرَّة للصفراء مثل زهرة الثلج الفيرجينية (*Chionanthus virginicus*، ص 186)، تحسّن تدفق الصفراء إلى الأمعاء. أعشاب مفرزة للصفراء مثل الحرشف (*Cynara scolymus*، ص 196) تنبِّه إفراز الصفراء من الكبد. مطرِّيات مثل لسان الحمل (*Plantago spp.*، ص 120)، تلطِّف الجهاز الهضمي وتقي من الحموضة والتهيّج. أعشاب مقويَّة للكبد مثل الحلبلاب (*Bupleurum chinense*، ص 68)، تحول دون تلف الكبد. مليِّنات مثل السنا المكّي (*Cassia senna*، ص 72) تنبّه حركة الأمعاء. أعشاب مقويَّة للمعدة مثل الهال (*Eletteria cardamomum*، ص 91) تحمي المعدة وتدعمها.

وجّ
(*Acorus calamus*)

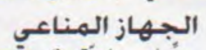
سَنا مكي
(*Cassia senna*)



آذريون الحدائق
(*Calendula officinalis*)

الجلد

مطهِّرات مثل البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) تطهِّر الجلد. مطرّيات مثل آذريون الحدائق (*Calendula officinalis*، ص 69) تقلّل الحكّة والاحمرار والتقرُّحات. أعشاب قابضة مثل مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100) تشد الجلد. منقّيات مثل الأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62) تحثّ على إزالة الفضلات. أعشاب لائمة ومبرئة للجروح مثل القُلاع (*Prunella vulgaris*، ص 122) والسمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136)، تساعد في لأم الجروح والجلوف.



الجهاز المناعي

منبِّهات مناعيّة مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90) واللاباشو (*Tabebuia spp.*، ص 137) تحثّ الجهاز العصبي على محاربة العدوى.



حشيشة القنفذ
(*Echinacea spp.*)

الجهاز التنفُّسيّ

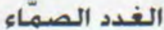
مطهِّرات ومضادّات حيويّة مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) تساعد الرئتين في مقاومة العدوى. مقشّعات مثل الراسن الطبي (*Inula helenium*، ص 10) تحثّ على إخراج المخاط بالسعال. مطرِّيات، مثل الخطمي (*Althaea officinalis*، ص 163) تلطف الأغشية المتهيِّجة. أعشاب حالّة للتشنج مثل الخلّة (*Ammi visnaga*، ص 59) تريح عضلات القصبات.



ثوم
(*Allium sativum*)

الغدد الصمّاء

أعشاب مساعدة على التكيُّف مثل الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) تساعد الجسم على التكيُّف مع الضغوط والإجهادات الخارجية. أعشاب نشطة هرمونياً مثل حبّ الفقد (*Vitex agnus-castus*، ص 149) تحثّ على إنتاج هرمونات الجنس وغيرها من الهرمونات. أعشاب محيِّضة مثل الأقتى العنقودية (*Cimicifuga racemosa*، ص 78) تحثّ على حدوث الحيض أو تنظِّمه.





جنسنغ
(*Panax ginseng*)

الجهاز البولي

مطهِّرات مثل البارُسمة (*Barosma betulina*، ص 67) تساعد في تطهير النُّبَيْبات البولية. أعشاب قابضة مثل كنباث الحقل (*Equisetum arvense*، ص 202) تشدّ النبيبات البولية وتحميها. مدرّات للبول مثل شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152) تحثّ على تدفق البول.

شعر الذرة
(*Zea mays*)

الجهاز العضلي الهيكلي

مسكّنات مثل الياسمين الأصفر (*Gelsemium sempervirens*، ص 214) تفرّج آلام المفاصل والأعصاب. أعشاب مضادّة للالتهاب مثل الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128) تخفف ورم المفاصل وألمها. مضادات التشنج مثل الكينا (*Cinchona spp.*، ص 79) ترخّي العضلات المتوترة والممعوصة.



صفصاف أبيض
(*Salix alba*)

المكوِّنات الفاعلة

إن التأثيرات الطبيَّة لبعض النباتات معروفة جيِّداً. فالسنا المكّي على سبيل المثال يستعمل كمليِّن منذ آلاف السنين، وكانت الألوة معروفة لدى الملكة كليوباترا كعلاج ملطِّف للجلد. غير أن المكوِّنات الفاعلة المسؤولة عن الأفعال الطبيّة للنباتات لم تعزل وتلاحظ إلا مؤخَّراً. إن معرفة القليل عن المواد الكيميائية الموجودة في النباتات تساعدك في فهم كيفية عملها داخل الجسم.

اللّثأ

يوجد اللثأ mucilage في كثير من النباتات، ويتكون من متعدِّدات السكريد (جزيئات كبيرة من السكر) التي تمتصّ الماء فتنتج كتلة دبقة شبيهة بالهلام. يبطِّن اللثأ الأغشية المخاطية للسبيل الهضمي فيحمي من التهيُّج والحموضة والالتهاب. ويظهر أن هذا الفعل الملطِّف والحمائي يمتد إلى مناطق أخرى، بما في ذلك الغشاء المخاطي للحلق والرئتين والكليتين والنبيبات البولية. ويعتبر الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) عشبة لثئيّة نموذجية.

دردار أحمر
(*Ulmus rubra*)

الفينولات

تضم هذه المجموعة من المركَّبات حمض الساليسيليك (الصفصاف)، السلف الطبيعي للأسبرين. يوجد حمض الساليسيليك في كثير من النباتات، مثل الوتيد المسطَّح (*Gaultheria procumbens*، ص 213) والصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128). ويعدُّ التيمول من الفينولات، وهو من مكوِّنات الصعتر (*Thymus vulgaris*، ص 142). والفينولات مطهِّرة وتخفِّض الالتهاب عندما تؤخذ داخلياً، ومع ذلك فإن لها تأثيراً مهيِّجاً عندما توضع على الجلد.

صعتر
(*Thymus vulgaris*)

حُموض التنِّيك

تنتج كل النباتات حموض التنِّيك tannins بدرجات متفاوتة. إن المذاق اللاذع للحاء الأشجار وأوراقها المحمَّلة بحموض التنيك تجعلها غير مستساغة عند الحشرات والحيوانات التي ترعى. تقلِّص حموض التنيك أنسجة الجسم، ومن ثم تستخدم لدبغ الجلود. فهي تقرب الأنسجة بعضها إلى بعض وتحسِّن مقاومتها للعدوى. وتكثر حموض التنيك في لحاء السنديان المزنَّد (*Quercus robur*، ص 258) وسنط كاشو (*Acacia catechu*، ص 157).

سنط كاشو
(*Acacia catechu*)

الكومارينات

توجد الكومارينات coumarins بأنواعها المختلفة في كثير من أنواع النباتات وتتشعب أفعالها كثيراً. فكومارين الحندقوق الحقلي (*Melilotus officinalis*، ص 232) يرقِّق الدم فيما يستخدم البرغابتن الموجود في الكرفس (*Apium graveolens*، ص 61) كواقٍ من الشمس، والخلِّين الموجود في الخلَّة (*Ammi visnaga*، ص 59) كمُرَخٍّ قوي للعضلات الملساء.

كرفس
(*Apium Grareolens*)

الأنتراكينونات

الانتراكينونات anthraquinones هي المكوِّنات الفاعلة الرئيسية في أعشاب مثل السنا المكّي (*Cassia senna*، ص 72) والراوند الكفِّي (*Rheum palmatum*، ص 124)، وكلاهما يؤخذان لتفريج الإمساك. وللأنتركينونات تأثير مليِّن مهيِّج على المعى الغليظ، ما يسبب تقلص جدر الأمعاء وتنبيه حركة الأمعاء بعد 10 ساعات تقريباً من أخذها. كما أنها تجعل البراز أكثر سيولة فتسهل حركة الأمعاء.

راوند كفّي
(*Rheum palmatum*)

الفلافونويّات

توجد في كثير من النباتات، ولها مجال واسع من الأفعال. وهي مضادة للالتهابات ومفيدة خاصة في الحفاظ على دوران صحي. إن الروتين Rutin، وهو فلافونويّاً موجود في نباتات تضم الحنطة السوداء (*Fagopyrum esculentum*، ص 208) والليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)، يقوّي جدران الشعيرات.

ليمون حامض
(*Citrus limon*)

الأنتوسيانينات



هذه الخُضُب، التي تعطي الأزهار والفاكهة لوناً أزرق أو أرجوانياً أو أحمر، تساعد في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية. ويحتوي العلّيق (*Rubus fruticosus*، ص 261) والعنب (*Vitis vinefera*، ص 281) على كميات وافرة من الأنتوسيانينات.

علّيق
(*Rubus fruticosus*)

الغلوكوسيليناتات

توجد على وجه الخصوص في أنواع فصيلة الخردل، ولها تأثير مهيِّج للجلد. وتستعمل بمثابة لبخات للمفاصل المؤلمة فتزيد تدفق الدم إلى المنطقة المصابة. وتساعد في إزالة تراكم الفضلات (وهي عامل مساهم في مشكلات المفاصل). وتساعد الغلوكوسيليناتات أيضاً في خفض وظيفة الغدَّة الدرقيّة. ويحتوي الفجل (*Raphanus sativus*، ص 258) والخردل (*Sinapis alba*) على كميّات هامة من الغلوكوسيليناتات.

فجل
(*Raphanus sativus*)



الزيوت الطيّارة

الزيوت الطيّارة، وهي زيوت تستخرج من النباتات لإنتاج الزيوت العطرية، هي من أهم مكوّنات النباتات على الإطلاق. فالبلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110)، على سبيل المثال، مشهورة بأنها تحتوي على أكثر من 60 مركّباً طيّاراً ضمن زيوتها الطيّارة، وكثير منها مطهّر قوي. تحتوي بعض الزيوت العطريّة على التربينات الأحادية النصفية، مثل الأزولين، الموجود في البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76). ولهذه المكوّنات مفعول مضاد للالتهابات.

بابونق
(*Chamomilla recutita*)

الصابونينات

ثمة نوعان من الصابونينات saponins: الصابونينات ثلاثية التربينوئيد والصابونينات الستيرويدية. وقد حصلت الأخيرة على اسمها لشبهها بالهرمونات الستيرويدية الموجودة في جسم الإنسان بشكل طبيعي. ولكثير من النباتات التي تحتوي على الصابونينات الستيرويدية نشاط هرموني مميّز، وأشهرها السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99). وغالباً ما تكون الصابونينات ثلاثية التربينوئيد، مثل تلك الموجودة في جذر زهرة الربيع (*Primula veris*، ص 254)، مقشّعات قويّة، وكثير منها يساعد في امتصاص المواد المغذّية.

سوس مخزني
(*Glycyrrhiza glabra*)

الغليكوزيدات القلبية

توجد الغليكوزيدات القلبية، مثل الديجيتوكسين والديجوكسين والجيتوكسين، في النباتات الطبيّة المختلفة، وأشهرها القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199) والقمعية الصفراء (*D. lutea*، ص 199) والقمعية الصوفية (*D. lanata*). ولها فعل قوي ومباشر على القلب، فتساعد في دعم قوّته ومعدل انقباضه عند قصوره، كما أن الغليكوزيدات القلبية مدرّة هامة للبول، وتساعد في نقل الموائع من الأنسجة وجهاز الدوران إلى السبيل البولي، ومن ثم تخفض ضغط الدم.

قمعية أرجوانية
(*Digitalis purpurea*)

الغليكوزيدات السيانوجينية

رغم أن هذه الغليكوزيدات ترتكز على السيانيد، وهو سمٌّ شديد، فإن لها تأثيراً مركّناً ومرخّياً مساعداً على القلب والعضلات عند أخذها بجرعات صغيرة. يحتوي لحاء الكرز البري (*Prunus serotina*، ص 255) والبيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131) على غليكوزيدات سيانوجينية تساهم في قدرة كلا النبتتين على كبح السعال الجاف والمهيّج.

زهر البيلسان الأسود
(*Sambucus nigra*)

الفيتامينات

تحتوي بعض النباتات على مستويات هامة من الفيتامينات. تحتوي قرّة العين (*Nasturtium officinale*، ص 273) مثلاً على كمية لا يستهان بها من الفيتامين E، ويحتوي ثمر النسرين (*Rosa canina*، ص 261) على مستويات عالية جداً من الفيتامين C. وتحتوي معظم النباتات الطبية الأخرى على بعض الفيتامينات على الأقل. ومع أن المحتوى قد يكون صغيراً، إلا أنها تساهم في إجمالي المدخول اليومي. لمعرفة النباتات الأخرى الغنية بالفيتامينات، انظر ص 297.

نسرين
(*Rosa canina*)

المكوّنات المرّة

المكوّنات المرّة مجموعة متنوعة من المكوّنات التي ترتبط معاً بطعمها المرّ. وتحثُّ المرارة بحد ذاتها إفرازات الغدد اللعابية والأعضاء الهضمية. ويمكن أن تحسّن مثل هذه الإفرازات الوظيفة الإجمالية للجهاز الهضمي تحسيناً كبيراً. وبتحسُّن الهضم وما يستتبعه من تحسُّن في امتصاص المواد المغذّية، يتغذّى الجسم ويقوى. وتضم كثير من الأعشاب مكوّنات مرّة، وبخاصة الأفسنتين (*Artemisia absinthium*، ص 63) والكيراتا (*Swertia chirata*، ص 135).

افسنتين
(*Artemisia absinthium*)

القلوانيّات

مجمّوعة شديدة الاختلاط تحتوي في الغالب على جزيء حامل للنتروجين ($-NH_2$) يجعلها فاعلة من الناحية الدوائية. بعضها عقاقير مشهورة ذات استخدام طبي مميز. يستخدم الفنكريستين، مثلاً، المستخرج من القضاب الوردي (*Vinca rosea*، ص 280) في علاج بعض أنواع السرطان. وتوجد قلوانيات أخرى، مثل الأتروبين، في ستّ الحسن (*Atropa belladonna*، ص 66)، ولها تأثير مباشر على الجسم يقلّل التشنُّجات ويفرّج الألم ويخفّض إفرازات الجسم.

ستّ الحسن
(*Atropa belladonna*)

المعادن

بعض الأعشاب غنيٌّ بالمعادن. فكنباث الحقل (*Equisetum arvense*، ص 202)، على سبيل المثال، غنيٌّ بالسليكا. ويحتوي الطرَخْشقون (*Taraxacum officinale*، ص 140) على كميات كبيرة من البوتاسيوم، وخلافاً لمدرّات البول الأخرى التي تسحب هذا المعدن من الجسم، فإنه يساعد في الحفاظ على مستويات عالية من البوتاسيوم. وتعمل هذه النباتات كمكمّلات معدنية قائمة بذاتها، في حين تساهم أعشاب أخرى تحتوي على تركيزات صغيرة في المدخول الإجمالي. لمعرفة النباتات الأخرى ذات المحتوى المعدني المرتفع، انظر ص 297.

طرخشقون
(*Taraxacum officinale*)

الأصول الباكرة للنباتات الطبية حتى القرن التاسع عشر

في هذا العصر الذي يتميز بالتخصّص الطبي، حيث لا يعرف المختصّ في طبّ الجهاز العصبي الكثير عن آخر تطورات طبّ الأذن والأنف والحنجرة، من الصعب أن نتخيل الممارسات الطبية التي كانت تحصل في عهود قديمة عندما كان العلاج شمولياً بطبيعته ويعتمد على السحر والصوفية والتراث الشفهي القديم.

لقد كانت النباتات الطبية منذ أقدم الأزمنة مهمة جداً في دوام الصحة والعافية عند الجنس البشري. وعلى سبيل المثال، كان بزر الكتان (*Linum usitatissimum*، ص 226) يوفّر لحاصديه زيت طبخ مغذّياً، ووقوداً وبلسماً لتجميل البشرة، وأليافاً لصناعة النسيج. وفي الوقت ذاته كان بزر الكتان يستعمل لمعالجة حالات طبية مثل التهاب القصبات والنزلة الصدرية والحبوب والعديد من المشاكل الهضمية. وإذا أخذنا بالحسبان الفوائد المحسِّنة للحياة التي كانت توفرها هذه النبتة ونباتات أخرى، لن نتفاجأ إذا عرفنا أن معظم الحضارات كانت تؤمن بأن لتلك النباتات قدرات سحرية وطبية. وقد يكون من المعقول الافتراض أن

شجرة الدبق Mistletoe، التي كان يسميها الكهنة الكلتيوّن في بريطانيا وإيرلندا «الغصن الذهبي»، كان لها موقع مهم في احتفالاتهم الدينية الشامانية والشفائية. وقد كان لهؤلاء الكهنة معرفة متطورة بالنباتات الطبية.

الأعشاب كانت على مدى عشرات الألوف من السنين تستعمل لقدراتها السحرية الطقوسية فضلاً عن خصائصها الطبية. فعلى سبيل المثال، عُثر في مدفن قديم حُفر في العراق ويعود إلى ما قبل 60000 سنة على ثماني نباتات طبية مختلفة بما فيها الشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*، ص 93). ويوحي وجود هذه النباتات في المدفن بأن لها أهمية غيبية فضلاً عن قيمتها الطبية.

في بعض الحضارات، كان يعتبر أن للنباتات أرواح. وحتى أرسطو نفسه، الفيلسوف الإغريقي الشهير الذي عاش في القرن الرابع قبل الميلاد، كان يظن أن للنباتات «نفساً» psyche رغم أنها من مرتبة أدنى من الروح البشرية. وفي الديانة الهندوسية التي ترجع إلى 1500 سنة قبل الميلاد، كانت كثير من النباتات تعتبر مقدَّسة عند آلهة محددة. فعلى سبيل المثال، كان يقال إن شَجرة قثّاء الهند (*Aegle marmelos*، ص 159) تؤوي إلّه الصحة شيفا Shiva تحت أغصانها.

وفي أوروبا القرون الوسطى كان مذهب التواقيع *Doctrine of Signatures* يقول بوجود صلة بين الشكل الخارجي للنبتة وكيفية استعمال النبتة لأغراض طبية صحية. فعلى سبيل المثال، كان الظن الشائع أن الأوراق المبقّعة لنبتة اللوف (*Pulmonaria officinalis*، ص 256) تشبه النسيج الرئوي، ولا تزال هذه النبتة تستعمل لمعالجة اعتلالات الجهاز التنفسي.

ولا يزال الاعتقاد بأرواح النباتات موجوداً حتى في الثقافات الغربية. فالمزارعون البريطانيون حتى هذا القرن كانوا يمتنعون عن قطع أشجار البَيْلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131) خوفاً من إثارة غضب البيلسان الأمّ Elder Mother، وهي الروح التي تعيش في الشجرة وتحميها.

ويؤمن السكان الأصليون في الأنديز بأميركا الجنوبية بأن نبتة الكوكة (*Erythroxylum coca*، ص 204) تحظى بحماية الكوكة الأم Mama Coca، وهي الروح التي يجب احترامها واسترضاؤها عند قطف أوراق النبتة واستعمالها.

الطبّ الشاماني

ثمة اعتقاد اليوم في كثير من المجتمعات التقليدية بأن العالم خاضع لأرواح الخير والشر. ويظن في هذه المجتمعات أن المرض ينبع من قوى ضارّة أو من امتلاك أرواح شريرة. وإذا أصيب فرد من أفراد القبيلة

والمختبرة تُنتقى لمجموعة من المشاكل الصحية الشائعة وتؤخذ مغليّة كالشاي أو تستعمل كدهونات أو تمزج بدهن حيواني وتفرك كمرهم.

ولكن ما هي أصول هذه الخبرة في الأعشاب الطبية؟ لا توجد إجابات محددة عن هذا السؤال. ولكن من الواضح أن المراقبة الدقيقة المصحوبة بالتجربة والخطأ لعبت دوراً هاماً. لقد كان أمام المجتمعات البشرية آلاف من السنين لمراقبة التأثيرات الجيّدة والسيئة لتناول جذر أو ورقة أو عنبة معينة. كما أن مراقبة سلوك الحيوانات بعد تناولها بعض النباتات أو احتكاكها بها قد أضافت المزيد إلى التراث الطبي التقليدي. فلو راقب أحدهم الغنم أو الماشية، لتبيَّن له أنها لا تلتفت، دون خطأ تقريباً، إلى النباتات السامة مثل زهرة الشيخ اليعقوبية (*Senecio jacobaea*، ص 267) أو الدِّفلى (*Nerium oleander*). بالإضافة إلى هذه الملاحظات الدقيقة، يعتقد البعض أن البشر، على غرار الحيوانات التي ترعى في المراعي، يميّزون بالغريزة النباتات السامّة من النباتات الطبية.

الحضارات القديمة

مع نموّ الحضارات منذ 3000 سنة قبل الميلاد في مصر والشرق الأوسط والهند والصين، صار استعمال الأعشاب أكثر تعقيداً، وتم تدوين التقارير الأولى عن النباتات الطبية. وتعتبر بردية إيبر المصرية التي ترجع إلى نحو سنة 1500 ق.م. أقدم الأمثلة المتبقية. تسرد هذه الوثيقة عشرات النباتات الطبية واستعمالاتها والرُّقْيات والتعاويذ المتصلة بها. وتضم هذه الأعشاب المُرّ (*Commiphora molmol*، ص 84) والخروع (*Ricinus communis*، ص 260) والثوم (*Allium sativum*، ص 56).

وفي الهند تحتوي الفيداس Vedas، وهي القصائد الملحمية المكتوبة نحو سنة 1500 قبل الميلاد، على مادة غنية عن تراث الأعشاب في ذلك الوقت. وتلا الفيداس رسالة شاراكا سمهيتا *Charaka Samhita* نحو سنة 700 قبل الميلاد، وقد وضعها الطبيب شاراكا. وتضم هذه الوثيقة الطبية تفاصيل عن حوالي 350 دواء عشبياً. من بين هذه الأدوية الخِلّة (*Ammi visnaga*، ص 59) وهي عشبة ذات أصول شرق أوسطية ثبت مؤخراً فعاليّتها في علاج الربو، وقصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*، ص 74) التي استعملت لمعالجة الجُذام leprosy.



الورم في الخد الأيمن لهذا التمثال البيروفي ربما يمثل مضغة الكوكا التي كانت تؤخذ في تلك البلاد لزيادة القدرة على الاحتمال.

انفصال الطبّ عن أصوله الصوفية

مع حلول سنة 500 قبل الميلاد في الحضارات المتقدمة، بدأ الطبّ ينفصل عن العالم السحري والروحاني. فقد رأى أبقراط (460-377 ق.م)،



شيفا Shiva، الإله الهندوسي الذي يراقب الصحة ويهتم بها، ومن المأثور أنه الإله الذي يعيش تحت شجرة قثّاء الهند التي تعدّ نبتة طبية مهمة في الهند.

بمرض، ينتظر أن يتوسّط الشامان (رجل أو امرأة الطب) لدى عالم الأرواح لتحقيق الشفاء. وغالباً ما يدخل الشامان إلى عالم الأرواح بمساعدة نباتات أو فطور مثيرة للهلوسة، مثل الأياهواسكا (*Banisteriopsis caapi*، ص 174) التي يأكلها الشامان الأمازونيون، أو الغاريقون القاتل للذباب (*Amanita muscaria*) الذي يتناوله المداوون التقليديون في سهوب سيبيريا.

وفي الوقت ذاته، يوفر الكهنة الشامان علاجاً طبياً من أجل الحاجات المادية للمريض ـ مثل وضع المراهم والكمادات على الجروح وإعداد المغليّات ولحاء الشجر للمعالجة الداخلية وإثارة التعرُّق لمعالجة الحمى، وما إلى ذلك. وتستند هذه العلاجات إلى تراث غنيّ ومعرفة عميقة بالنباتات تنتقل شفهياً من جيل إلى جيل.

تطوّر التراث الطبّي التقليديّ

من المعروف عامة أن العديد من النباتات الطبية كانت متاحة لأسلافنا وأنهم كانوا يمتلكون أيضاً فهماً عميقاً لقوى الشفاء في النباتات. والحقّ يقال إن كل قرية ومجتمع ريفي كان يمتلك حتى القرن العشرين ثروة من التراث الشعبي المتعلق بالأعشاب. وكانت النباتات المحلية المجرّبة

وهو أبو الطبّ، أن المرض ظاهرة طبيعية لا ظاهرة غيبية، وأن الدواء يجب أن يعطى دون احتفالات طقوسية أو سحر.

وفي أقدم نص طبي صيني، «تحفة الإمبراطور الأصفر في الطبّ الداخلي» (*Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*) الذي كتب في القرن الأول قبل الميلاد، كان التشديد على الطبّ العقلاني واضحاً: عند معالجة المرض لا بد من معاينة السياق بأكمله وفحص العوارض بدقة ومراقبة المشاعر والسلوك. وإذا أصرّ أحدهم على وجود أشباح وأرواح، عندها لا يمكن التحدث عن فنّ المداواة.

أسس تراث الأعشاب الرئيسي 300 ق.م ــ 600 م.

كانت التجارة بين أوروبا والشرق الأوسط والهند وآسيا رائجة في القرن الثاني قبل الميلاد، وترسّخت الطرق التجارية لتبادل الكثير من الأعشاب الطبية وأعشاب الطبخ. فالـ ـ:فول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95) على سبيل المثال، كان يُستورد من الفيليبين وجزر ملَقة قرب غينيا الجديدة إلى الصين في القرن الثالث قبل الميلاد، ووصل لأول مرة إلى مصر في حوالي سنة 176 ميلادية. وبمرور الزمن، نمت شهرة كبش القرنفل، وبحلول القرن الثامن الميلادي، كانت نكهته العطرية القوية وخصائصه المطهّرة والمسكّنة أمراً مألوفاً في معظم أنحاء أوروبا.



لوحة جالينوس «الأخلاط الأربعة»، التي كان يعتقد بأنها تمثل التكوين البشري.

ومع ازدهار التجارة والاهتمام بالأدوية العشبية والتوابل، حاول العديد من الكتّاب وضع سجلات تصنيفية للنباتات ذات المفعول الطبي المعروف وتدوين خصائصها.

وفي الصين كانت «تحفة المزارع الإلهية» (Divine Husbandman's Classic أو Shen'nong Bencaojing) التي كتبت في القرن الأول الميلادي تحتوي على 364 مدخلاً، منها 252 دواء عشبيًا، تضم ضلع البقرة الصينية (*Bupleurum chinense*، ص 68) وحشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277). وقد مهّد هذا النص الطريق للتطور والتحسين المتواصل لطبّ الأعشاب الصيني حتى يومنا الحاضر.

وفي أوروبا كتب طبيب إغريقي يدعى دسقوريدس Dioscorides في القرن الأول الميلادي أول كتاب أوروبي عن الأعشاب الطبية اسمه «المواد الطبية» De Materia Medica. وكان يهدف إلى وضع مؤلَّف دقيق ومرجعي عن الأدوية العشبية، وقد حقق نجاحاً كبيراً في هذا الإطار. ومن بين الكثير من النباتات التي ذكرها العرعر الشائع (*Juniperus communis*، ص 223) والدردار (*Ulmus carpinifolia*) والفاوانيا المخزنية (*Paeonia officinalis* ، ص 241) والأرقطيون (Arctium lappa، ص 62). وكان لهذا الكتاب الذي يضم 600 عشبة تأثير مدهش


صورة غلاف أول نسخة مصوّرة من كتاب دسقوريدس «المواد الطبية»، وقد أنتجت في القسطنطينية سنة 512 ميلادية.

على الطبّ الغربي، إذ بقي المرجع الرئيسي المستعمل في أوروبا حتى القرن السابع عشر. وقد تُرجم إلى عدة لغات منها الأنكلوسكسونية والفارسية والعبرية. وفي سنة 512 ميلادية، أصبح كتاب «المواد الطبية» أول كتاب عن الأعشاب يضم صوراً عن النباتات التي يتحدث عنها. ولقد وضع ذلك الكتاب الذي يضم حوالي 400 صفحة كاملة من الصور الملونة خصيصاً من أجل جوليانا أرنيكيا Juliana Arnicia، ابنة الإمبراطور الروماني فلاڤيوس أڤيكيوس أولبريوس.

وكان لجالينوس Galen (131-200 م.)، طبيب الإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس، تأثير عميق أيضاً على تطوّر طبّ الأعشاب. استوحى جالينوس أفكاره من أبقراط وبنى نظرياته على نظرية «الأخلاط الأربعة» (انظر ص 30). وقد صبغت أفكاره الممارسة الطبية وشوّهتها، كما يقول البعض، في الـ 1400 سنة التالية.

وفي الهند والصين، تطورت أنظمة طبية مفصّلة تشبه نظرية الأخلاط الأربعة (انظر ص 34-35 و 38-39 على التوالي) ولا تزال صامدة حتى يومنا هذا.

ورغم وجود اختلاف واسع بين الأنظمة الأوروبية والهندية والصينية، فإنها جميعاً تعتبر أن عدم التوازن داخل العناصر المكوِّنة للجسم البشري هو سبب الأمراض، وأن هدف الطبيب المداوي استعادة ذلك التوازن، بمساعدة الأدوية العشبية في أغلب الأحيان.

العلاج الشعبي في القرون الوسطى

لم تكن النظريات الطبية المأثورة الجالينية والأيورفيدية (الهندية) والصينية تعني شيئاً من الناحية العملية لمعظم سكان العالم. فكما هو الحال اليوم عند بعض السكان المحليين الذين ليس لديهم منفذ إلى الأدوية

التقليدية، فإن معظم القرى والمجتمعات في الماضي كانت تعتمد على خدمات الحكيم المحلي من أجل الحصول على العلاج الطبي. ولا شك أن هؤلاء المداوين كانوا يجهلون اصطلاحات الطبّ المدرسي، ومع ذلك فإنهم طوّروا معرفة طبية عملية عالية المستوى من خلال التدريب وممارسة علاج الأمراض والعناية بحالات الولادة واستخدام الأعشاب المحلية كصيدلية طبيعية.

نحن نميل إلى الاستخفاف بالمهارات الطبية للمجتمعات المتخلّفة ظاهرياً، لا سيما خلال ما يعرف بالعصور المظلمة في أوروبا القرون الوسطى، لكن من الواضح أن الكثير من الأشخاص كان لديهم فهم مدهش لطبّ الأعشاب. فعلى سبيل المثال، كشفت عمليات تنقيب حديثة جرت في مستشفى ديْري من القرن 11 في إسكتلندا أن الرهبان كانوا يستعملون أعشاباً غريبة مثل الخشخاش المنوّم (*Papaver somniferum*، ص 242) والقنّب (*Cannabis sativa*، ص 180) كمسكّنات ومبنّجات. وعلى نحو مماثل كان العشّابون في قرية مايدفاي Myddfai بجنوب ويلز يعرفون كتابات أبقراط في القرن السادس ويستعملون مجموعة متنوعة من الأعشاب الطبية. والنصوص التي وصلتنا من ذلك التراث العشبي مليئة بمزيج من الخرافة والحكمة. وتوضح وصفتان طبيتان تعودان إلى القرن الثالث عشر هذه النقطة. الوصفة الأولى تبدو وكأنها كتبت بيد عشّاب معاصر مدرّب تدريباً علمياً. ويمكننا الافتراض بأن الثانية خيالٌ محض إذ إن الدود لا يخرّب الأسنان.

لتقوية البصر

خذ العُرقون والشمار، قبضة من كليهما، ونصف قبضة من السَّذاب المخزنيّ. قطّرها واغسل عينيك بها يومياً.

للقضاء على دودة الأسنان

خذ جذر أذن الهرّ واسحنه ثم ضعه على السنّ لمدة ثلاثة ليالٍ فيقتل الدودة.

الطبّ الإسلامي والهندي 500 – 1500 م.

لم يتأثر الطبّ الشعبي كثيراً بالقوى الجارفة في التاريخ، لكن الطبّ المدرسي الغربي عانى الكثير مع انحدار الإمبراطورية الرومانية.

ويعود الفضل إلى الحضارة العربية المزدهرة ما بين سنة 500 و 1300 ميلادية في الحفاظ على مكتسبات الفترة الإغريقية والرومانية الكلاسيكية وتوسيعها. فقد أدى امتداد الثقافة الإسلامية إلى شمال إفريقيا وإيطاليا وإسبانيا والبرتغال إلى تأسيس مدارس طبية شهيرة، لا سيما في قرطبة بإسبانيا (الأندلس). وكان العرب صيدلانيين متمرّسين، يمزجون الأعشاب لتحسين تأثيرها الطبي وتحسين مذاقها. وكان اتصالهم بالتراث الطبي الهندي والصيني يعني حصولهم على معارف طبية وعشبية هامّة ينهلون منها ويطوّرونها. كان ابن سينا (980-1037م.) مؤلف كتاب «القانون في الطب» أشهر أطبّاء عصره. لكن ربما يكون أهم حدث استثنائي ذي صلة بالأعشاب وقع قبل قرن من ذلك العصر على يدي ابن قرطبة، وهو بحّار عربي جسور جلب جذر الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) من الصين إلى أوروبا. وصارت هذه العشبة القيّمة المقوّية تستورد بانتظام من الصين إلى أوروبا منذ القرن السادس عشر ميلادي.

وفي الهند، شهد القرن السابع الميلادي العصر الذهبي للطب. فآلاف الطلاب درسوا الطبّ في الجامعة، وخاصة في نالاندا. وهناك، دوّن الباحثون الإنجازات الطبية في ذلك الزمن، إلى جانب التقدم الحاصل، مثل تطوير المستشفيات ودُور التوليد وزراعة الأعشاب الطبية في الحدائق.

العلاج الطبّي في أميركا الجنوبية والوسطى

في الجهة الأخرى من العالم، كانت الحضارات القديمة في أميركا الوسطى والجنوبية، المايا والأزتيك والإنكا، تملك تراثاً عشبيّا وفهماً عميقاً للنباتات الطبية المحلية. وتقول إحدى الروايات إن الإنكا كانت تستقدم العشّابين المحليين من المنطقة التي تعرف اليوم باسم بوليفيا إلى عاصمتهم كوزكو في البيرو، وذلك بسبب القدرات العظيمة لهؤلاء العشّابين التي يقال إنها تشمل زرع البنسلين على قشر الموز الأخضر.

وفي الوقت ذاته، كان الطبّ والدين لا يزالان متشابكين بقوة في تلك الحضارات، وربما أكثر مما كان عليه الأمر في أوروبا. وتبلغنا إحدى الروايات عن بعض أفراد شعب الأزتيك الذين كانوا يعانون من أمراض جلدية أنهم سعوا إلى استرضاء الإله «زيب توتك» Xipe Totec بارتداء الجلود المسلوخة لضحايا القرابين.

ولحسن الحظّ، لم تكن الاستغاثة الغيبية بالآلهة الوسيلة الوحيدة لتفريج هذه الأمراض وغيرها. وكانت تتوافر أعشاب كثيرة كعلاجات بديلة منها الفُشاغ (*Smilax* spp.، ص 268)، وهي عشبة منشطة ومطهّرة كانت تستعمل لعلاج كثير من أمراض الجلد، بما في ذلك الإكزيمة والصُّداف psoriasis.



جالينوس وأبقراط، اثنان من الأطباء البارزين في العصر الكلاسيكي يتجادلان في مشهد خيالي في هذه الجدارية.



رحلة ماركو بولو إلى الصين في القرن الرابع عشر الميلادي فتحت الباب للتجارة وتبادل السلع بما فيها الأعشاب الطبية بين الشرق والغرب. وفي النهاية أصبحت نباتات دخيلة مثل الزنجبيل والقرفة وكبش القرنفل تستعمل على نطاق واسع في الطبّ والطبخ الأوروبي.

انبعاث العلم الأوروبي 1000 - 1400 م.

عندما بدأ العلماء الأوروبيون يستوعبون دروس المعرفة الطبية العربية في أوائل القرون الوسطى، وجدت النصوص الإغريقية والرومانية والمصرية المحفوظة في مكتبات القسطنطينية (لاحقاً إسطنبول) طريقها إلى أوروبا فأنشئت المستشفيات وكليات الطبّ والجامعات. ولعل أكثرها إثارة كلية الطبّ في سالِيرنو على الشاطىء الغربي لإيطاليا. فهي لم تكن فقط تسمح للطلاب من كل الأديان ـ المسيحية والإسلامية واليهودية ـ بدراسة الطب، وإنما سمحت أيضاً للنساء بدراسة الطب. وثمة امرأة، تدعى تروتولا Trotula، كتبت كتاباً عن طبّ التوليد، مارست الطبّ وعلّمته هناك نحو سنة 1050. وكانت الأعشاب بالطبع تلعب دوراً مركزياً في العلاج. وثمة حكمة من كلية ساليرنو عن القصعين (*Salvia officinalis*، ص 130) هذا نصها: «القصعين المُنقذة؛ الطبيعة الموفّقة» (*Salvia salvatrix, natura conciliatrix*).

في القرن الثاني عشر، أخذت التجارة مع آسيا وإفريقيا تتوسّع، وأخذ استيراد أعشاب وتوابل جديدة إلى أوروبا يتم بشكل منتظم. وقد رأى المتصوّف الألماني العالم بالأعشاب هايْلدغارد البنغينيّ Hildegard of Bingen (1098-1179) أن الخُولنْجان المخزني (*Alpinia officinarum*، ص 58)، المستعمل في آسيا كتابل مدفىء ومغذٍّ للجهاز الهضمي، هو «تابل الحياة» الذي حبانا الله به من أجل العافية والوقاية من الأمراض.

الوحدة الآسيوية

تطابقت رحلات ماركو بولو إلى الصين في القرن الرابع عشر الميلادي مع توحيد آسيا باكملها، من البحر الأصفر في الصين إلى البحر الأسود في جنوب شرقي أوروبا على أيدي جنكيز خان وحفيده كوبلاي خان، الذي كانت عاصمته في الصين لا تبعد كثيراً عن بيجنغ. ولم يسبب هذا الفتح أي تهديد مباشر للتراث الطبي الصيني أو الأيورفيدي. فقد كان الحكام المغول صارمين في منع استخدام بعض الأعشاب السامّة مثل عشبة الأكونيت (*Aconitum napellus*، ص 158)، لكن قرارهم ربما كان يحمل عنصراً من المحافظة على الذات، بالنظر إلى الاستخدام البديل للأكونيت كسمٍّ للسهام، وهو ما يمكن أن يستخدم ضد السلطات الحاكمة. وربما تكون الوحدة التي فرضها المغول قد شجعت على التواصل بين النظامين الطبيّين.

وفي أجزاء أخرى من آسيا، مثل فيتنام واليابان، كان للطبّ والثقافة الصينية تأثير عظيم. ورغم أن طبّ الأعشاب التقليدي في اليابان، الكامبو Kampoh، شكّل سمة مميِّزة لذلك البلد، إلا أن جذوره ترجع إلى الممارسات الصينية.

التجارة بين القارّات 1400 - 1700 م.

توسعت طرق التجارة ببطء خلال القرون الوسطى جالبة معها أعشاباً دخيلة جديدة. وابتداء من القرن الخامس عشر، أدى التوسّع الكبير في التجارة إلى حدوث فائض في الأعشاب الجديدة المتوفرة في أوروبا. وقد ضمت هذه الأعشاب الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) والهال (*Eletteria cardamomum*، ص 91) وجوزة الطيب (*Myristica fragrans*، ص 113) والكركم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88) والقرفة (*Cinnamomum verum*، ص 80) والسنا المكّي (*Cassia senna*، ص 72).



صفحة مخطوطة من مؤلف أنكلوسكسوني عن الأعشاب يعود إلى سنة 1050 م.، توضح شبكة جذور نبتة طبية وأقسامها الهوائية.

لم تكن تجارة الأعشاب تحصل في اتجاه واحد فقط. فعشبة القصعين الأوروبية، على سبيل المثال، صارت تستخدم في الصين حيث اعتبرت مقوّياً هاماً «للينّ».

سرعان ما غزا الإسبانيون والبرتغاليون أميركا الوسطى والجنوبية واستعمروها، بعد وصول كولومبوس إلى البحر الكاريبي في سنة 1992. ولقد عاد هؤلاء الغزاة إلى العالم القديم محمّلين بالذهب الذي نهبوه، فضلاً عن نباتات طبية لم تكن معروفة من قبل. وكان لكثير من هذه الأعشاب مفعول طبي قوي، وسرعان ما أصبحت متوافرة في صيدليات المدن الأوروبية الرئيسية. وهكذا استعملت نباتات ذات مفعول طبي قوي مثل عود الأنبياء (*Guaiacum officinale*، ص 216) والكينا (*Cinchona* spp.، ص 79) بدرجات متفاوتة من النجاح في علاج الحمى والملاريا (البرداء) والسفلس والجدري وأمراض خطيرة أخرى.

ولكن الأعشاب الخارجية المنشأ التي كانت تستخدم طبّياً في معظم المجتمعات الريفية كانت تقتصر على تلك التي يمكن زراعتها محلياً كغذاء. يقدّم الثوم أوضح الأمثلة على ذلك وأقدمها. فهذه النبتة التي نشأت في آسيا الوسطى، أخذت تزرع غرباً على مرّ الزمن، وزُرعت في مصر نحو سنة 4500 ق.م. وفي ملحمة «الإلياذة» لهوميروس التي كتبت في القرن الثامن قبل الميلاد، أُنقذ البطل من التحوُّل إلى خنزير بفضل الثوم. وقد أُدخلت هذه النبتة إلى بريطانيا بعد الغزو الروماني في القرن الأول الميلادي، وعند وصولها إلى الجزيرة البريطانية كانت قدراتها الطبية معروفة جيداً. وفي قرون لاحقة أصبحت البطاطا (*Solanum tuberosum*، ص 269) والذرة الصفراء (*Zea mays*، ص 162)، وكلاهما من أميركا الجنوبية، طعاماً شائعاً. ولهذه النباتات منافع طبية وغذائية واضحة. فعصير البطاطا دواء قيّم لعلاج التهاب المفاصل، في حين يُصنع من خيوط الذرة مغليٌّ فعّال لعلاج المشكلات البولية مثل التهاب المثانة.

الصحّة وحفظ الصحّة

1400 ـ 1700 م.

أدى تدفق النباتات الطبية الدخيلة بين القرن الثاني عشر والقرن الثامن عشر إلى تزايد عدد الأعشاب الأوروبية المفيدة الكبير أصلاً. وكان من المُتَصوَّر أن يطرأ تحسُّن إجمالي على الصحة في أوروبا. فالنباتات الطبية الجديدة لم تكن متوفرة فحسب، بل توفرت الفرصة أيضاً للأوروبيين لمراقبة الممارسات الطبية المختلفة عند شعوب أميركا الجنوبية والصين واليابان، وخاصة في الهند حيث كانت التجارة مع أوروبا عميقة الجذور.

طبيب من القرن السابع يرتدي زيّاً مصمماً للوقاية من التلوّث بالطاعون.

لكن ما حدث بالفعل هو عكس ذلك، فقد شهدت الشعوب القاطنة في أوروبا في تلك الفترة بعض أسوأ الأحوال غير الصحية التي شهدها العالم. بالمقابل، كان الأميركيون الأصليون قبل وصول كولومبوس يعيشون حياة أطول وأوفر عافية من حياة نظرائهم في أوروبا. وتلك حقيقة غير مفاجئة بالنظر إلى المدن في أوروبا في القرون الوسطى، حيث المجاري المكشوفة وفرط الازدحام والجهل بأبسط قواعد الوقاية الصحية العامة.

الثوم نبتة ذات أصول آسيوية، لكن الغرب تبنّاها بسرعة لمزاياها الطبية والطهيية.

وقد مهدّت مثل هذه الظروف تربة خصبة لانتشار الجرذان الموبوءة بالطاعون من موانىء البحر الأبيض المتوسط مروراً بأوروبا الغربية بأكملها. ومن أواسط القرن الرابع عشر وما تلاه، فتك الطاعون بملايين البشر، وقاربت النسبة في بعض الأحيان 50 بالمئة من السكان. ولم يتمكن أي علاج طبي، عشبي أو معدني، من تبديل مسار هذا المرض المميت. وبقيت الأوبئة تفتك بمدن أوروبا وآسيا حتى القرن الثامن عشر. وأعاد تفشي أحد الأوبئة في الهند في سنة 1994 إلى الأذهان الرعب الذي كان يحدثه مجرد ذكر كلمة «طاعون».

كان السفلس من الأمراض الأخرى التي انتشرت عن طريق البحّارة. ويقال إنه انتقل من البحر الكاريبي إلى مدينة نابولي مع الطاقم المرافق لكولومبوس في تسعينيّات القرن الخامس عشر. وقد انتشر بسرعة عبر كل أنحاء أوروبا وبقية العالم، وبلغ الصين في سنة 1550.

ولم يحقق الأطبّاء الأوروبيون نجاحاً كبيراً في محاربة أمراض وبائية مدمِّرة مثل الطاعون. فقد كان الطبّ الذي يمارسونه يستند إلى قبول أعمى بمبادىء الأخلاط التي وضعها جالينوس. ولو أن الطبّ الأوروبي واصل، على غرار الطبّ الصيني والهندي، التطور ومراجعة النصوص الطبية القديمة وإعادة تفسيرها في ضوء الاكتشافات الجديدة، فلربما لقي نجاحاً أكبر. وهكذا، كان احتمال أن يقتل الأطباء الأوروبيون مرضاهم في محاولاتهم المريبة لموازنة الأخلاط عن طريق الحِجامة bloodletting والمعادن السامّة مساوياً على الأقل لاحتمال شفائهم. وقد أدى الاستخدام المتزايد للأدوية المعدنية الرائجة، مثل الزئبق، إلى تنامي الصيغ الكيميائية، وبلغ أوجه بانفصال الطبّ العلمي عن الممارسات العشبية في نهاية المطاف.

تأثير باراسلسوس

كان باراسلسوس Paracelsus (1541-1493) من الشخصيات الأوروبية البارزة في القرن السادس عشر. فقد أنكر التكرار المملّ لنظريات جالينوس وفضّل عليها المراقبة المفصّلة في الطب. فقد كتب

يقول «لم أنقل عن أبقراط أو جالينوس أو أي شخص آخر، بل اكتسبت المعرفة من أفضل معلّم، أي بالتجربة والعمل الشاق». وقال أيضاً «الطبيب لا يحتاج إلى الفصاحة أو معرفة اللغات والكتب، بل إلى معرفة عميقة للطبيعة وأفعالها». وكذلك اعتنى باراسلسوس عناية كبيرة بجرعة الدواء الصحيحة، فقال «أن يكون السمُّ سُمّاً أو لا يكون يتوقف على الجرعة وحدها».

ونتيجة لذلك كان باراسلسوس قوة مؤثرة في التطور المستقبلي للكيمياء والطبّ التقليدي والطبّ العشبي والمعالجة المثلية. ورغم أن باراسلسوس يُعرف «بأبي الكيمياء»، إلا أنه عمل أيضاً بالخيمياء التي تُعنى بتحويل المعادن الرخيصة إلى ذهب والبحث عن الحياة الأبدية. كذلك بعث باراسلسوس الاهتمام «بمذهب التواقيع»Doctrine of



باراسلسوس الكيميائي والخيميائي هوأحد أعظم علماء القرن السادس عشر، والمدافع عن استعمال المعادن في العلاج ولكن بجرعات تخضع لمراقبة شديدة.

Signatures، وهو النظرية القديمة التي ترى أن مظهر النبتة يشير إلى العلل التي تعالجها - وشدَّد على أفضلية الأعشاب الطبية المزروعة محلياً على العيِّنات المستوردة المكلفة.

كلبيبر والأعشاب الموصوفة

لقيت دعوة باراسلسوس لاستعمال الأعشاب المحلية دعماً قويّاً فيما بعد من قبل نيكولاس كلبيبر Culpeper (1616-1654). فالصورة المواجهة لصفحة عنوان كتابه «الطبيب الإنكليزي» تحتوي على الكلمات المشهورة التالية: «يضم طريقة طبية كاملة يحفظ بموجبها المرء صحته أو يشفي نفسه من المرض بكلفة لا تزيد على ثلاثة بنسات باستعمال نباتات تزرع في إنكلترا لأنها أكثر ملاءمة للأبدان الإنكليزية».

وحيث أن كلبيبر أصيب بجروح في الحرب الأهلية الإنكليزية دفاعاً عن الجمهورية، فإنه دافع عن احتياجات الناس العاديين الذين لا يمكنهم تحمل تكلفة خدمات الطبيب أو الأعشاب الباهظة الثمن والمستحضرات التي يصفها الأطباء عامة. واستناداً إلى دسقوريدس والأطباء العرب وباراسلسوس، طوّر كلبيبر نظاماً طبياً يمزج بين التنجيم والخبرة الذاتية السديدة في الاستعمالات العلاجية للنباتات المحلية. وقد لقي كتابه عن الأعشاب الطبية رواجاً فورياً، وظهر لاحقاً بعدة طبعات. وكانت إحدى طبعات كتابه أول كتاباً عن الأعشاب الطبية نشر في أميركا الشمالية في سنة 1700.

ورغم أن شهرة كتاب «الطبيب الإنجليزي» *English Physitian* كانت ملحوظة، وجدت كتب أخرى عن الأعشاب الطبية طريقها إلى الجمهور. وقد أدى صنع المطبعة في القرن الخامس عشر إلى دخول طبّ الأعشاب إلى المنازل على نطاق واسع. فتمت طباعة كتب مثل كتاب دسقوريدس «المواد الطبية» للمرة الأولى وأخذت كتب الأعشاب الطبية تنتشر في كل أنحاء أوروبا ويطبع منها عدة طبعات.

العلاجات المميتة 1700 - 1900 م.

مع نهاية القرن السادس عشر، أصبح باراسلسوس رمز الطبّ الكيميائي الجديد. لكن، في حين أنه أصرَّ على وجوب توخّي الحذر في استعمال السموم المعدنية، مثل الزئبق والأنتيمون والزرنيخ، فإن المفكِّرين الطبيين الجدد لم يكونوا بهذا القدر من التحفظ. فأعطيت جرعات أكبر فأكبر من المسهِّل المعروف بالكالوميل (كلوريد الزئبق Hg_2Cl_2) لأولئك الذين يعانون من السفلس وكثير من الأمراض الأخرى. وفي أغلب الأحيان، كان العلاج أسوأ من المرض نفسه، حيث كان بعض المرضى يموتون ويعاني البقية من عواقب طويلة الأمد للتسمّم بالزئبق.

وهكذا يكون قول أبقراط «إن الحالات التي لا يُرجى شفاؤها تحتاج إلى علاجات شديدة التهوُّر» قد طبق حرفياً، كما يظهر الإفراط غير المعقول في إحداث الإسهال والنزف في القرون الثلاثة التالية في أوروبا وأميركا الشمالية. وقد بلغت أوجها في الطبّ «الملحمي» في أوائل القرن التاسع عشر. وكان أبرز مؤيديه، الدكتور بنجامين راش Rush (1745-1813)، يرى أن الحجامة والكالوميل هما كل ما تتطلبه ممارسة الطب. ولا شك أن موقفه كان متطرفاً، ولكن من الواضح أن الأدوية العشبية في هذا المناخ أخذت تصبح بشكل متزايد غير ذات صلة بالطب.

العقلانية الجديدة

إلى جانب التشديد الجديد على الأدوية الكيميائية، أخذ الطبّ الحديث ينظر بازدراء إلى مبدأ «القوة الحيوية». فحتى نهاية القرن السادس عشر، كان كل التراث الطبي تقريباً يستند إلى مبدأ العمل مع الطبيعة، حيث يمكن دعم وتقوية إمكانات شفاء الجسم باستعمال الأعشاب الطبية الملائمة.

في الطبّ الصينيّ التقليديّ، تمثِّل «الكي» qi الطاقة الأولية التي تحفظ

رمز «الأوم»، أي قوة الحياة، يستخدم من قبل أتباع الممارسة الهندية للأيورفيدا كمركز بؤري للتأمّل.

الحياة والعافية. وفي الأيورفيدا تمثّلها «البرانا» prana، وفي التراث الغربي كتب أبقراط عن قوة الطبيعة الشفائية، في حين أن العشّابين الطبّيين الغربيين الحديثين وممارسي المعالجة المثْلِيَّة homeopaths يستخدمون مصطلح «القوة الحيوية».

كانت أهمية القوَّة الحيوية قد ضعفت في الغرب بتأثير من فلسفة رينيه ديكارت Descartes (1596-1650). فقد قسَّم هذا الرياضيّ الفرنسي العالم إلى جسم وعقل، وإلى طبيعة وأفكار. وقضت فلسفته بأن القوة الحيوية غير المحسوسة التي تحفظ الحياة وتؤثّر في العافية تقع في نطاق الدين، وليس لها مكان في «علم» الطبّ الحديث. وبالنسبة للمؤسسة الطبية الجديدة التي تشق طريقها إلى الأمام نحو ممارسات طبية سليمة من الناحية العلمية، كانت المفاهيم «الغيبيَّة» مثل القوة الحيوية تذكّر بالجهل والخرافة اللذين يشكلان جزءاً لا يتجزَّأ من الممارسات العلاجية القديمة.

وحتى قبل نظريات ديكارت، كانت المقاربة العقلانية للاستكشاف العلمي والطبّي قد بدأت تجني المكاسب. فقد أخذ الفهم الطبي للوظائف الجسدية يترسخ شيئاً فشيئاً. فأجرى وليام هارفي (1587-1657) Harvey دراسة مفصَّلة للقلب والدورة الدموية وأثبت للمرة الأولى أن القلب يضخ الدم حول الجسم، مخالفاً فكر جالينوس. وتعطي دراسته التي نشرت سنة 1622 مثالاً تقليدياً على الثورة التي حدثت في العلوم الطبية.

ومنذ زمن هارفي، لقي العلم نجاحاً مذهلاً في الكشف عن طريقة عمل الجسم على المستوى البيوكيميائي وفي تمييز سيرورات الأمراض المختلفة. لكن هذا التقدم بمجمله كان أقل نجاحاً في تطوير العلاجات الطبيّة لتفريج الأمراض وعلاجها.

الفجوة في المقاربة العلمية

بتفهمنا للماضي بعد وقوعه، يبدو كأن علم الطبّ الجديد لا يمكن أن يولد إلا بمعزل عن الفنون المأثورة للعلاج التي كان دائماً متشابكاً معها. ونتيجة لذلك، ورغم أن الطبّ المأثور كان يفتقر عموماً للتفسير العلمي، إلا أنه كان دائماً متقدماً على العلوم الطبية بطريقة تطبيقه من الناحية العلاجية. ففي كتاب «الطبّ الهندي الأميركي» (*American Indian Medicine*, University of Oklahoma Press, 1970)، يقدم فيرجيل فوغل Vogel مثالاً جيداً على الطبّ الشعبي «الجاهل» الذي يتقدّم على الفهم العلمي في التطبيق العلاجي:

«في أثناء الشتاء القارس لسنة 1535-1536، تجمّدت سفن جاك كارتييه Cartier الثلاثة سريعاً في جليد نهر سان لورنس قرب موقع مونتريال. وبانعزال البحّارة البالغ عددهم 110 رجال بالثلج الذي بلغ ارتفاعه 4 أقدام، عاش هؤلاء على الطعام المخزَّن في السُّفن. وسرعان ما تفشّى البَثَع (الإسقربوط) scurvy بينهم بحيث توفي 25 رجلاً بحلول منتصف آذار / مارس، وبلغ مرض الآخرين، باستثناء ثلاثة أو أربعة، من الشدة ما أفقدهم كل أمل بالشفاء. ومع تزايد عمق الأزمة، كان من حسن حظ كارتييه أن يلتقي مجدداً بالزعيم الهندي المحلي دوماغايا Domagaia الذي كان قد شفا نفسه من المرض نفسه باستعمال عصير ونسغ شجرة معينة. قامت النسوة الهنود بجمع أغصان تلك الشجرة العجيبة وغلي لحائها وأوراقها لصنع مغليّ ووضع الثُّفْل على الأرجل. شُفي كل الذين عولجوا بتلك الطريقة بسرعة وتعجَّب الرجل الفرنسيُّ من المهارة العلاجيّة للسكان المحليين».

من الطبيعي ألا يكون الأميركيون المحليون قد سمعوا بعوز الفيتامين C الذي يسبِّب البثع (الإسقربوط)، وألا يكونوا قادرين على تفسير طريقة عمل علاجهم بشكل عقلاني. ومن المعروف أن الجراح البحري البريطاني جايمس ليند Lind (1716-1794) نشر كتابه «بحث حول الأسقربوط» (*A Treatise of the Scurvy*) سنة 1753، مستوحياً من رواية كارتييه، وفيه بيَّن أنه يمكن الوقاية من هذا المرض بأكل الخضر والفواكه الطازجة، وأنه ناتج عن افتقار النظام الغذائي إليها. ويعدُّ عمل جايمس ليند مثالاً رائعاً



قناع شامان أميركي محلي من الشمال الغربي.
غالباً ما كانت الأساليب المستخدمة من قبل المعالجين المحليين تتفوّق في الفعالية على الممارسات الطبية التقليدية في ذلك الوقت.



الخشخاش المنوّم Opium poppy، نبتة آسيوية الموطن تعطي راتينجاً لطالما تمّ تدخينه من أجل تأثيره المخدِّر. وقد تم عزل مكوِّنه الأساسي، المورفين، لأول مرة في المختبر سنة 1803، وهو يستخدم لتسكين الآلام.

على ما يمكن تحقيقه بالمزج بين المقاربة العلمية المنهجية والمعرفة الموروثة عن الأعشاب.

عزل المواد الكيميائية

يشكل اكتشاف القيمة الطبية للقمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199) حالة أخرى أدّت فيها المعرفة العشبية الموروثة إلى تقدم رئيسي للطبّ. فقد بدأ الدكتور وليام ويذرنغ Withering (1641-1799)، وهو طبيب ذو تدريب تقليدي وله اهتمام قديم بالنباتات الطبية، فحص القمعيّة بعد عثوره على وصفة عائلية لعلاج الاستسقاء (احتباس الماء). فوجد أن القمعيّة تستخدم في بعض مناطق إنكلترا لعلاج هذه الحالة، وهي غالباً ما تكون إحدى الإشارات على قصور القلب. وفي سنة 1785، نشر كتابه بعنوان «تقرير عن القمعية الأرجوانية» *Account of the Foxglove*، الذي ضم توثيقاً للحالات الطبية المسجَّلة بعناية، وبيَّن كيف أن المكوِّنات القويّة الفعّالة (والتي يمكن أن تكون خطيرة) للقمعية، التي تعرف اليوم باسم الغليكوزيدات القلبية، جعلت من هذه النبتة علاجاً قيِّماً للاستسقاء dropsy. وتبقى الغليكوزيدات القلبية شائعة الاستعمال في يومنا الحاضر. لكن رغم هذا المثال الواضح عن الإمكانات الكامنة في الجمع بين طبّ الأعشاب والمنهج العلمي، فقد سلك الطبّ التقليدي مساراً آخر في القرن التاسع عشر.

المختبر مقابل الطبيعة

منذ بداية القرن التاسع عشر، بدأ المختبر الكيميائي يحلّ بانتظام محل الطبيعة كمصدر للأدوية. ففي سنة 1803، عُزلت القلوانيات المخدِّرة من الخشخاش المنوّم (*Papaver somniferum*، ص 242). وبعد ذلك بسنة، استُخرج الإينولين من الرَّاسَن الطبّي (*Inula helenium*، ص 105). وفي سنة 1838، تم عزل حمض الساليسيليك (الصفصاف)، وهو المادة الكيميائية السابقة للأسبرين، من لحاء الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128)، وصُنِّع لأول مرة في المختبر سنة 1860. ومنذ ذلك الحين، سلك طبّ الأعشاب والطبّ الحيوي مسارين منفصلين. فالأسبرين، وهو مستحضر كيميائي جديد تماماً، جرى تطويره للمرة الأولى في ألمانيا سنة 1899. لكن لم تكن تلك إلا خطوة متقدّمة. فقد ظل تأثير الجامعات وكليات الطبّ والمختبرات محدوداً في ذلك الوقت، وبقي طبّ الأعشاب سائداً باعتباره الشكل العلاجي الذي يستعمله معظم الناس في العالم.

حدود جديدة وأدوية عشبية جديدة

حيثما حلّ الأوروبيون أثناء الهجرات الكبرى في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، سواء في أميركا الشمالية أو أميركا الجنوبية أو إفريقيا الجنوبية أو أستراليا، لم يكن قسم كبير من الطبّ الأوروبي متوفِّراً، أو كان مكلفاً جدًّا. فأخذ المستوطنون يتعلَّمون أن السكّان المحليِّين هم مصدرٌ كبير للمعلومات المتعلقة بالقيم الطبية للنباتات المحلّية. فعلى سبيل المثال، تعلَّم المستوطنون الأوروبيون في إفريقيا الجنوبية من السكان المحليّين عن الخصائص المدرَّة للبول لنبتة البارُسمة (*Barosma betulina*، ص 67). كما تعرّف المستوطنون الأستراليون إلى الخصائص المطهِّرة الرائعة لنبتة البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) من مراقبة الممارسات الطبّية لسكان أستراليا الأصليين. ويشكل طبّ الأعشاب المكسيكي في حالته الحاضرة مزيجاً من الأعشاب والممارسات الطبية لشعوب الأزتيك والمايا والإسبان.

وفي أميركا الشمالية، كان العشَّابون المحليون بارعين بشكل خاص في معالجة الجروح الخارجية واللَّدْغات، وقد تفوَّقوا على نظرائهم الأوروبيين في هذا الميدان من الطبّ. ولم يكن ذلك

في القرن الثامن عشر، وثَّق وليام ويذرنغ قدرة القِمْعيَّة الارجوانية على علاج قصور القلب.

مفاجئاً بالنظر إلى مجموعة النباتات الطبية الشديدة الفعّالية التي كان الأميركيون المحليون قد اكتشفوها، بما في ذلك أعشاب مثل حشيشة القُنْفذ (*Echinacea angustifolia*، ص 90) والحُوذان المرّ (*Hydrastis canadensis*، ص 103) واللوبيلية المنفوخة (*Lobelia inflata*، ص 108).

لقد تعلّم المستوطنون الأوروبيون الكثير من مراقبة ممارسات السكان المحليين. وخلال القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين، أثناء انتقال الرواد إلى الغرب عبر المناطق الحدودية، استمرت إضافة نباتات جديدة إلى السجل الرسمي للأعشاب الطبية. فبالإضافة إلى الأعشاب الثلاثة التي ذكرناها أعلاه، أدرجت نحو 170 نبتة محلية في «دستور الأدوية في الولايات المتحدة» *The Pharmacopoeia of the United States*.

صموئيل طومسون وأتباعه

كانت اللوبيلية من الأعشاب الرئيسية، إلى جانب الفليفلة (*Capsicum frutescens*، ص 70)، التي حضَّ علىَ استعمالها صموئيل طومسون Thomson (1769-1843)، وهو ممارس غير تقليدي لطبّ الأعشاب. فقد طوَّر مقاربة شديدة البساطة للطبّ تتعارض تماماً مع الممارسات التقليدية في عصره (انظر أميركا الشمالية، ص 46). وغالباً ما كانت مقاربة طومسون شديدة الفعالية وملائمة لحاجات الناس الذين يعيشون في المناطق الحدودية. وقد حظي نظامه الطبّي الذي كان بحق أقدم شكل من أشكال المعالجة الطبيعية (شكل من أشكال المداواة تعالج فيه الأمراض بالأعشاب والأغذية الطبيعية وضوء الشمس والهواء الطلق) بشهرة واسعة، حيث اتّبع ملايين الناس في أميركا الشمالية أساليبه. لكن نجاح طومسون ضعف بعد ظهور أساليب عشبية أكثر تعقيداً، مثل أساليب الانتقائيين Eclectics والمطبِّبين الطبيعيين Physiomedicalists، في عالم الطبّ الخصيب في أميركا القرن التاسع عشر، التي شهدت أيضاً ولادة المعالجة بتقويم العظام osteopathy والمعالجة بتقويم العمود الفقري chiropractic.

التأثير الغربي على الطبّ الآسيوي

لعل ممارسات طومسون كان سينظر إليها بشيء من الدهشة في الصين، لكنها كانت ستبدو مألوفة. فلطالما كان هناك جدال في الطبّ الصيني حول درجة نشوء المرض من البرد ودرجة نشوئه من الحرّ. فكتاب «حول الأمراض الناتجة عن البرد» Shanghanlun، الذي كتب في القرن الثاني وروجع وأعيد تفسيره بتعليقات على مدى الـ 1800 سنة الأخيرة، يوصي بعشبة القرفة (*Cinnamomum verum*، ص 80) كعلاج رئيسي عندما «يرتجف المريض بالحُمَّى ويتنفّس بصعوبة ويشعر بالغثيان». وفي القرن الرابع عشر ميّز وانغ لو Wang Lu بين المرض الناتج عن البرد والمرض الحمّي وعالجهما بطرق مختلفة. وعمد العشّابون الصينيون على اختلافهم إلى تفصيل هذا التمييز بإسهاب حتى القرن التاسع عشر.

وخلال القرن التاسع عشر، أخذ تأثير الطبّ الحيوي يصيب الممارسات المأثورة في كل من الصين والهند، وكان ذلك مفيداً من عدة نواح. فإدخال المبادىء والأساليب العلمية بحكمة إلى المداواة المأثورة بالأعشاب يوفر إمكانية تحسين فعّالية المعالجة.

لكن الطبّ الغربي في الهند تحت الحكم البريطاني أصبح البديل الوحيد في نهاية المطاف. ونُظر إلى الأيورفيدا باعتبارها أدنى من الطبّ الحيوي (انظر الهند، ص 37). فقد أدخلت الممارسة الطبية الغربية لكي تحلّ محل الطبّ المأثور لا لتكون متمِّماً له. ويرى أحد المراجع أنه قبل سنة 1835 كان الأطباء الغربيون ونظراؤهم الهنود يتبادلون المعرفة؛ وبعد ذلك لم يعد يُعترف إلا بالطبّ الغربي كطبّ مشروع فيما جرى سعي حثيث لإعاقة النظم الشرقية (Robert Svoboda, *Ayurveda, Life, Health and Longevity*, 1992).

كان تدفق الأفكار الغربية إلى الصين أقل إيذاء. فقد أخذت أعداد متزايدة من تلامذة الطبّ الصينيين تدرس الطبّ الغربي، لكن ذلك لم يوقف التطور المتواصل لممارسة طبّ الأعشاب المأثور. فعلى العموم، اعتبر أن لكل من الممارستين حسناتها وسيِّئاتها.

تحريم طبّ الأعشاب 1850 - 1900

كان الطبّ التقليدي في أوروبا يسعى لإنشاء احتكار الممارسة الطبية وحصرها به. وفي سنة 1858، طُلب من البرلمان البريطاني فرض تشريع يحظِّر على أيٍّ كان ممارسة الطبّ إذا لم يكن قد خضع لتدريبٍ في كلية طبّ تقليدية. وقد تم رفض هذا الاقتراح لحسن الحظ، ولكن في بلدان مثل فرنسا وإسبانيا وإيطاليا والولايات المتحدة أصبح من غير الجائز قانوناً ممارسة طبّ الأعشاب دون الحصول على مؤهّل رسمي. وأخضع العشّابون لخطر دفع غرامة أو دخول السجن لمجرد تقديم دواء عشبي إلى المرضى الذين يطلبون مساعدتهم.

إن مثل هذه المخاوف في بريطانيا، بالإضافة إلى الرغبة في ترسيخ طبّ الأعشاب الغربي كبديل للممارسات التقليدية، لا سيما في المدن الصناعية بشمال إنكلترا، أدت إلى إنشاء المؤسسة الوطنية للعشّابين الطبيين في سنة 1864، وهي أول هيئة متخصصة لممارسي طبّ الأعشاب (NIMH) في العالم. ويقدّم تاريخها مثالاً على التماسك الذي كان مطلوباً من ممارسي طبّ الأعشاب لكي يحفظوا حقهم بإعطاء مرضاهم أدوية عشبية مأمونة ولطيفة وفعّالة.

الجنسنغ يستعمل كدواء مقوٍّ في الطبّ الصيني منذ أكثر من 5000 سنة.

القرن العشرون والمستقبل

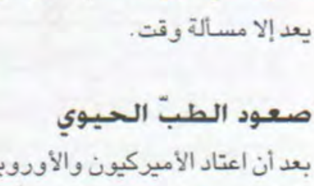
يتمثّل الطبّ في القرن العشرين، بالنسبة لمعظمنا، بالأدوية، مثل المضادات الحيوية وطرق التشخيص والعلاج ذات التقنية العالية. غير أن كثيراً منا يتفاجأ عندما يكتشف أن الأدوية العشبية هي الشكل الأولي للعلاج في قسم كبير من هذا القرن، حتى في الدول الأوروبية.

كانت 90 بالمئة من الأدوية التي يصفها الأطباء أو التي تباع دون وصفة طبية ذات أصول عشبية، حتى الثلاثينيّات من هذا القرن. ولم تصبح الأدوية المنتجة في المختبرات هي المعيار إلا خلال السنوات الخمسين الأخيرة. فخلال الحرب العالمية الأولى (1914-1918)، على سبيل المثال، كان الثوم (*Allium sativum*، ص 56) وطُحلُبُ المَنَاقع (*Sphagnum* spp.) يستخدمان بالأطنان في خنادق القتال لتضميد الجراح ومعالجة العدوى. والثوم مضادٌّ حيويٌّ طبيعيٌّ ممتاز، وكان أكثر المطهِّرات المتوفِّرة فعالية في ذلك الوقت، فيما طُحلب المناقع، المجموع من أراضي الخَلَنْج، يشكِّل ضماداً طبيعياً طاهراً.

العلم والطبّ

إن تطوير أدوية جديدة في المختبر، إما مستخرجة من نباتات طبية وإما مصنَّعة، يعود إلى أوائل القرن التاسع عشر، عندما عزل الكيميائيون لأول مرة مكوِّنات مثل المورفين من الخَشْخاشِ المنوِّم (*Papaver somniferum*، ص 242)، والكوكايين من الكوكة (*Erythroxylum coca*، ص 204). ومنذ ذلك التاريخ، حقَّق العلماء تقدماً هائلاً في فهم كيفية تأثير المواد الكيميائية المعزولة على الجسم، فضلاً عن كيفية عمل الجسم معافًى كان أو مريضاً. ومنذ ستينيَّات القرن التاسع عشر، أخذ العلماء، وأبرزهم لويس باستور Pasteur (1822-1895) يتعرَّفون إلى العضويَّات الدقيقة المسبِّبة للأمراض المُعْدية، مثل التدرُّن (السلّ) والملاريا.

كان من الطبيعي أن يكون الهدف الأول لأولئك العاملين في الأبحاث الطبية السعي وراء إنتاج أدوية تعمل بمثابة رصاصات سحرية موجهة مباشرة نحو العضويات الدقيقة المعنيَّة وتخليص الجسم من التهديد.



صورة مجهرية إلكترونية لطفيلي البلازموديوم. ينتقل إلى الإنسان عن طريق البعوض ويسبِّب مرض الملاريا.

وأدى ذلك في نهاية المطاف إلى اكتشاف أو، بدقة أكبر، إعادة اكتشاف البنسلين على يد عدد من العلماء، أبرزهم ألكسندر فلمنغ Fleming (1881-1955) في سنة 1929. لكن في حين كان علماء القرن العشرين أول من قدَّر المضادات الحيوية كأدوية بطريقة علمية، إلا أنهم لم يكونوا أوَّل من استخدمها للعلاج. فقد زُرِع الغصن الصادّ (المضاد الحيوي) واستخدم لمحاربة العدوى في مصر القديمة، وفي البيرو في القرن الرابع عشر، وفي الطبّ الشعبيّ الأوروبي الحديث.

وفي العقود التي تلت الحرب العالمية الثانية (1939-1945)، عندما بدأ استخدام المضادات الحيوية، بدا كأن عصراً جديداً قد انبلج يمكن أن يُقضى فيه على العدوى، ولا تعود الأمراض المهدِّدة للحياة مثل السفلس وذات الرئة Pneumonia والسلّ من المسبِّبات الرئيسية للموت في العالم المتقدِّم. وقدَّم العالم الحديث أيضاً أدوية أخرى شديدة الفعالية مثل مضادات الالتهاب الستيرويديَّة، وبدا أن العثور على أدوية لمعظم الأمراض لم يعد إلا مسألة وقت.



كان **لويس باستور** رائداً في اكتشاف الجراثيم

صعود الطبّ الحيوي

بعد أن اعتاد الأميركيون والأوروبيون على الأدوية التي تقود إلى تحسُّن العوارض (إن لم نقل الصحة) على المدى القريب، أخذ الجمهور ينظر إلى الأدوية العشبية على أنها غريبة ومن مخلَّفات الماضي. وأخذ يتزايد منع ممارسة طبّ الأعشاب بموجب القانون في أميركا الشمالية ومعظم أنحاء أوروبا، في حين هجر أغنياء في الدول النامية طبّ الأعشاب لمصلحة الأدوية الجديدة المتوفرة.

وكان ذلك عائداً إلى حدٍّ كبير إلى مهنة الطبّ نفسها التي رأت في طبّ الأعشاب ارتداداً إلى خرافات الماضي. ومنذ أواخر القرن التاسع عشر، كان هدف منظَّمات مثل الجمعية الطبية الأميركية والجمعية الطبية البريطانية احتكار الممارسة الطبية التقليدية. وهكذا اقترب طبّ الأعشاب من نهايته في كثير من البلدان، لا سيما في الولايات المتحدة وبريطانيا. ففي بريطانيا، على سبيل المثال، كانت ممارسة طبّ الأعشاب دون مؤهلات طبية أمراً غير مشروع بين العامين 1941 و 1968.

عودة المدّ

رغم النجاحات الباهرة التي حقَّقتها الأدوية الكيميائية، فقد وقعت أيضاً كوارث مخيفة، أبرزها مأساة التاليدوميد في بريطانيا وألمانيا عندما ولد 3000 طفل مشوَّه لأمَّهات تناولن الدواء كمسكِّن أثناء الحمل. وقد شكّلت



«الزراعة بعد تقطيع الأشجار وحرقها» في الغابات المطيرة بالبرازيل تؤدي إلى القضاء على نباتات طبية متوطِّنة. وتبذل الآن جهود لتقديم بدائل للمزارعين المحليين من أجل الاستفادة من الأرض.

هذه الحادثة نقطة انعطاف عند الرأي العام تجاه الأدوية الكيميائية. فبدأ الناس يدركون أن ثمناً باهظاً يمكن أن يصاحب فوائد العلاج بالأدوية الصيدلانية الحديثة. وأدى ذلك، إضافة إلى العوامل المذكورة أدناه، إلى تغيُّر مفاجيء في نظرة الرأي العام إلى طبّ الأعشاب.

المثال الصيني

شهد طبّ الأعشاب مكسباً رئيسياً سنة 1949 في الصين عندما استولى ماوتسي تونغ والجيش الأحمر الشيوعي على الحكم في البلاد.

كان الطبّ الغربي التقليدي قد ترسّخ جيداً في الصين في ذلك الوقت، لكن لم يكن لمعظم السكان أي أمل في الوصول إلى المستشفيات الحديثة، ناهيك عن الأدوية الجديدة. وبحكم الضرورة، بدأ الطبّ الصيني المأثور، طبّ الأعشاب والوخز بالإبر أساساً، يستخدم إلى جانب الطبّ الغربي التقليدي. فقد كانت السلطات تأمل في توفير أفضل ما في الاثنين. فأنشئت خمس مستشفيات تعليمية للطبّ الصيني المأثور، حيث كان التدريس يجري على أسس علمية. وبُذلت أيضاً جهود عظيمة لتحسين نوعية الأدوية النباتية.

وخلافاً لاتجاه الطبّ الغربي التقليدي الذي يجعل المريض أكثر اعتماداً على الطبيب والأجهزة العالية التقنية، يشدد الطبّ الصيني المأثور، على غرار الأشكال الأخرى للطبّ المتمِّم، على المسؤولية الشخصية للمريض عن شفائه ويشجّع على المقاربة الشمولية للعلاج.

وفي الستينيّات، أنشأت الصين أيضاً نظام الأطباء الحفاة. فبعد فترة من التعليم الطبي الأساسي الذي يمزج ما بين طبّ الأعشاب والوخز بالإبر والممارسات الغربية، كان المتمرِّنون يُرسلون لتقديم الرعاية الصحية لملايين الريفيين الصينيين الذين لا يمكنهم الاستفادة من مرافق المدن لبعدهم عنها. وقد أصبح الأطباء الحفاة في أواخر الستينيّات نموذجاً لمنظمة الصحة العالمية التي وضعت استراتيجية شملت ممارسي طبّ الأعشاب التقليديين في التخطيط لسد احتياجات الرعاية الصحيَّة في الدول النامية.

الطبّ الغربي وممارسات طبّ الأعشاب

بالإضافة إلى مبادرة منظمة الصحة العالمية، أظهرت التجربة أن الطبّ المأثور (طبّ الأعشاب عادة) والطبّ الغربي يمكن أن يعملا معاً جنباً إلى جنب، رغم أن العلاقة بينهما غالباً ما تكون معقدة. ويصف ج.م. جانزن Janzen في كتابه «طب العلاج في زائير السفلى» *The Quest for Therapy in Lower Zair* (University of California Press, 1978) مثل هذا التفاعل في إفريقيا:

«يدرك شعب زائير مزايا الطبّ الغربي ويسعون إلى جراحته وأدويته ورعاية مستشفياته، لكن خلافاً لما هو متوقع، لم يختف الأطباء الأهليون والعرّافون والمشاورات التقليدية بين الأقرباء بتبنّي الطبّ الغربي. بل تطوّرت «علاقة عملية» تلعب فيها أشكال العلاج المختلفة أدواراً مكمِّلة لا أدواراً تنافسيَّة في فكر الناس وحياتهم».

إن التكلفة العالية للعلاج الطبّي الغربي عاملٌ آخر شجّع الناس والحكومات على إعادة النظر في العلاج المأثور. ففي الصين والمكسيك وكوبا ومصر وغانا والهند ومنغوليا، على سبيل المثال لا الحصر، تزرع الأدوية العشبية بكمّيات متزايدة وتستخدم بدرجة معينة من قبل ممارسي الطبّ التقليدي وممارسي الطبّ المأثور على حدٍّ سواء.

وعلى غرار ذلك، تطوَّرت أنواع مختلفة من العلاج لسدّ الاحتياجات المتنوعة بين السكان. وتقدّم الهند مثالاً غير عادي عن الخيارات المتوفرة من أنواع الرعاية الطبية. فإلى جانب الأطباء المدرَّبين تدريباً طبّيّاً غربيّاً تقليديّاً، يوجد ممارسون للطبّ الأيورفيدي مدرَّبون تدريباً طبيّاً، وممارسون للطبّ الأيورفيدي المأثور، ومداوون محليون، ومعالجون بالمداواة المِثْليَّة homeopaths.

تغيير المواقف

لعل العامل الأهم الذي يقف خلف الاهتمام المتنامي بالطبّ المتمّم هو الحالة الصحيّة المتدنِّية في المجتمعات الغربية. فقد تمكَّن الطبّ التقليدي من السيطرة بوجه عامّ على الأمراض المُعدية الخطيرة، رغم أن هناك علامات مُقلقة على أن العضويّات المعدية أخذت تصبح مقاومة للعلاج بالمضادات الحيوية نتيجة استخدامها جزافاً. لكن يبدو أن الأمراض المزمنة آخذة بالازدياد. ولعل نحو 50 بالمئة من السكان في البلدان الغربية يتناولون يوميًا واحداً أو أكثر من الأدوية التقليدية ـ لحالات متنوعة مثل فرط ضغط الدم والرَّبْو والتهاب المفصل والاكتئاب. وتنفق كثير من الدول الغربية مثل الولايات المتحدة وفرنسا مبالغ هائلة على الرعاية، ومع ذلك، ورغم هذا الاستثمار الهائل، يبقى كثير من السكان غير معافين. بل إن الازدياد الملحوظ لمتوسّط العمر في الدول النامية آخذ بالانعكاس، ربما نتيجة للملوّثات البيئيّة وتراكم السموم داخل الجسم.

لقد أدى التغيُّر في الوعي العام على مرّ السنين إلى تجدُّد الاهتمام بطبّ الأعشاب. بل إن بعض المستحضرات العشبية في الواقع صارت اليوم شائعة الاستعمال لدرجة أنها غدت جزءاً من الحياة اليومية. ومن الأمثلة

الكثيرة التي يمكن إيرادها زيت الأخدريه المحْولة evening primrose الذي تستخدمه مئات الآلاف من النساء في بريطانيا للمساعدة في تفريج التوتّر الذي يسبق الحيض. يستخرج هذا الزيت من بذور الأخدريّة المُحولة (*Oenothera biennis*، ص 239)، وهي نبتة من أميركا الشمالية. ويوصف زيت النعنع (*Mentha* x *piperita*، ص 112) لمتلازمة الأمعاء الهيوجة وغيرها من مشكلات الأمعاء، فيما السَّنَا المكّي (*Cassia senna*، ص 72)، وهو علاج بسيط فعّال للإمساك القصير الأمد، هو أكثر الأدوية المستخدمة في العالم.

كذلك فإن تنامي الوعي بأن حياتنا كبشر متشابكة مع مصير كوكبنا يعزّز أيضاً قيمة الأدوية العشبية. فطبّ الأعشاب يتناغم إيكولوجياً مع البيئة طالما اتخذت التدابير للحؤول دون الإفراط في حصاد أنواعه.

العشبية والشمولية

لا تزال «نظرية المرض الجرثومية» التي ترى أن المرض ينشأ عن الاتصال بالعضويات المُعدية مقبولة على نطاق واسع في الطبّ التقليدي. غير أن العشّابين الطبّيين يعتقدون أن ذلك جزء من الصورة فقط. ففي حين أن أمراضاً مثل الملاريا والتيفوئيد معدية جداً ويمكن أن يُصاب بها أي شخص، ثمة كثير من الأمراض المعدية التي لا تنتقل تلقائياً من شخص إلى آخر. وهكذا يبرز السؤال التالي: ما هو الضعف لدى المريض الذي أتاح «لبذرة» العدوى إيجاد أرض خصبة؟ وخلافاً لكثير من الممارسات الطبّية التقليدية التي تركّز على القضاء على «العلّة» أو الحالة غير السويّة، يتبع طبّ الأعشاب مقاربة أكثر توازناً فيسعى إلى معالجة الضعف الذي أدى إلى اعتلال الصحة في سياق حياة المريض ككل.

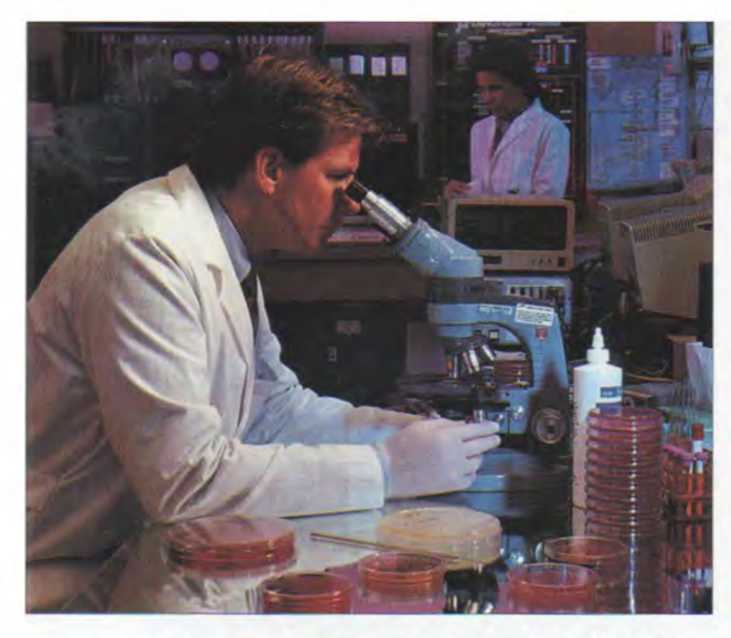
ويحدِّد العشّابون عدة عوامل تقف خلف حدوث المرض. وتشكل علامات وعوارض الجسم أهم المؤشرات، ولكن تؤخذ العوامل الغذائية والعاطفية وحتى الروحية في الحسبان أيضاً.

تحتوي أجسادنا على أكثر من ثلاثة آلاف مليار خلية يجب أن تعمل جميعاً بانسجام إذا أريد الحفاظ على صحة جيدة. وإذا استخدمت الأعشاب بحكمة، فإنها تعمل بالتناغم مع أجسامنا فتحثّ مجموعات الخلايا المختلفة على أداء مهامها المحددة داخل الجسم أو تدعمها أو تكبحها.

ربما يكون الأوان قد فات بالطبع لكي يستخدم الأشخاص المصابون بمرض حاد جداً مقاربة عشبية للعلاج. وفي هذه الظروف، يمكن أن تكون الأدوية التقليدية الفعالة، مثل أدوية القلب و"مضادات الحيوية والمسكّنات، فضلاً عن الجراحة، منقذة لحياة. غير أن نظام الرعاية الصحية الجيد المتوافق مع احتياجات المرضى قد يقدم العلاجات العشبية كأول خط للعلاج، فيما يحتفظ بالأدوية التقليدية لتستخدم عند الضرورة فقط.

الأدلّة التي تدعم العلاج بالأعشاب

يرى كثير من العلماء الطبيين أنه من المتعذر التسليم بأن الأدوية العشبية



يستطيع العشّابون، بفضل البحث العلمي المتزايد في تركيب الأدوية العشبية وخصائصها، وصف الأعشاب والمستحضرات والجُرَع بطريقة دقيقة وفعّالة.

يمكن أن تكون بمثل جودة الأدوية الكيميائية في علاج الأمراض أو أفضل. وقد أخذ هذا الموقف بالتغيُّر لحسن الحظ مع تزايد الأبحاث التي تكشف مقدار فعالية الأدوية العشبية.

تشتهر حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)، وهي عشبة أوروبية الموطن، بخصائصها الشافية للجروح. وقد امتدح جون جيرارد في كتابه «الأعشاب الطبية» (Herball ,1597) زيتها باعتباره «أثمن علاج للجروح العميقة والجروح الداخليّة أو للجيوب العميقة المثقوبة أو أي جرح يسببه سلاح مسموم... **وأنا أعرف أنه لا يوجد أفضل منه في العالم** [التشديد من عندنا]. وبعد أربعة قرون، تبين في اختبار معاصر أن حشيشة القلب مضاد قوي للفيروسات، بما في ذلك فيروس العوز المناعي البشري HIV ومتلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز).

كما أن حشيشة القلب علاج عريق للاكتئاب المعتدل والإرهاق العصبي. فقد بيَّنت دراسة بحثية تستند إلى مستشفى في سنة 1993 بالنمسا أنها فعّالة مثل العلاجات التقليدية، وآثارها الجانبية منخفضة جداً خلافاً لها.

إن حشيشة القلب مثال على كيف أن البحث الحديث يؤكد في الغالب ما كان يُعرف منذ قرون من قبل ممارسي طبّ الأعشاب. غير أن ممارسي طبّ الأعشاب اليوم لديهم ميزة هامة ـ الطريقة التي تعمل بها النبتة داخل الجسم باتت مفهومة بشكل أفضل، لذا يمكن توخّي الدقّة بشأن الجرع والتنبّه للآثار الجانبية والثقة في شكل العشبة الذي يؤخذ كدواء.

وبالإضافة إلى حشيشة القلب، يجري تفحُّص كثير من الأعشاب الأخرى بحثاً عن علاجات فعالة لفيروس HIV والإيدز. وتجرى اليوم أبحاث على النَسْطل الأسترالي (*Castanospernum australe*)، الذي يستخدمه سكان أستراليا الأصليون كسمٍّ للسهام، والصنوبر الأبيض الياباني (*Pinus parviflora*). ويمكننا أن نتوقّع حدوث زيادة مطَّردة في

عدد الأعشاب التي يجري تفحُّصها من أجل الاستخدام الطبِّي في المستقبل القريب.

الأعشاب الطبيّة والأعمال التجارية الكبيرة

أدركت شركات صناعة الأدوية أن الغابات المطيرة والأراضي العشبية، بل حتى أسيجة الأشجار والحقول، هي مصادر لأدوية محتملة لا تقدَّر بثمن. ونتيجة لذلك، تقوم باستثمار مبالغ كبيرة في محاولة لإيجاد مواد كيميائية نباتية جديدة يمكن تسويقها كأدوية. فشركة غلاكسو Glaxo، وهي أكبر شركة لصناعة الأدوية في العالم، تقوم بتفحص 13000 نبتة كل أسبوع بحثاً عن مكوِّنات ذات فائدة محتملة. وهي في صدد أتمتة أبحاثها في هذا المجال، وسوف يكون بوسعها قريباً تفحّص نحو مليوني مادة كيميائية نباتية في الأسبوع.

إذا كان ذلك مؤشراً على ما سيأتي، يمكننا أن نتوقع حصول اكتشافات ملحوظة في عالم طبّ الأعشاب. غير أن هناك مشكلة رئيسية في مقاربة صناعة الدواء. فهي موجَّهة إلى تطوير مواد كيميائية نباتية معزولة يمكن تخليقها والحصول على براءة اختراع لها. وبواسطة براءة الاختراع، تستطيع الشركة جني أرباح فتسترد الاستثمار الهائل الذي يتطلبه البحث عن الأدوية الجديدة وتطويرها. لكن الأعشاب علاجات كاملة موجودة في الطبيعة، لذا لا يمكن استصدار براءة اختراع لها ولا يجب ذلك. وحتى لو تمكَّنت الشركات الرئيسية لصناعة الأدوية من العثور على عشبة، مثل حشيشة القلب، تثبت أنها أكثر فعالية وأماناً من الأدوية التقليدية، فإنها تفضل تطوير أدوية كيمائية مصنَّعة بدلاً من الأدوية العشبية.

تآزر الأعشاب

ثمة كلمة واحدة تميِّز الأدوية العشبية عن الأدوية التقليدية أكثر من غيرها: التآزر synergy. فعندما تستخدم النبتة بأكملها بدلاً من مكوِّناتها، تتفاعل الأقسام المختلفة فتعطي، كما يُظن في الغالب، تأثيراً علاجياً أكبر من تأثير الجرعة المكافئة من المكوِّنات الفعّالة المفضَّلة في الدواء التقليدي بشكل عام. وتظهر الأبحاث على نحو متزايد أن أعشاباً، مثل الشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*، ص 93) والزعرور (*Crataegus oxyacantha*، ص 86) والجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98) وزنبق الوادي (*Convallaria majalis*، ص 192)، لها فائدة طبية أكبر مما هو متوقع بفضل الائتلاف الطبيعي للمكوِّنات داخل النبتة الكاملة. وفي بعض الأحيان، قد تعود القيمة الطبية للعشبة بشكل كامل إلى ائتلاف المواد ولا يمكن أن يعاد إنتاجها بواسطة مكوِّن أو اثنين من مكوِّناتها «الفعّالة» فحسب.



أثبتت التجارب السريرية **الاستخدام الموروث لحشيشة القلب** كعلاج للإرهاق العصبي والاكتئاب.



يجري اليوم فحص **القسطل الأسترالي** كعلاج للإيدز.

مستقبل الأعشاب الطبية

إن المشكلة الرئيسية التي يواجهها مستقبل طبّ الأعشاب تكمن فيما إذا كانت النباتات الطبية والمعرفة المأثورة التي تُرشد إلى استعمالها سوف تقيَّم وفقاً لما هي عليه، أي كمصدر هائل للأدوية المأمونة والاقتصادية والمتوازنة إيكولوجيا، أو إذا ما كانت ستصبح من نواحي الحياة الأخرى التي تستغل من أجل تحقيق الربح السريع.

ومن المشاكل الأخرى إقناع المتشككين في العالم الطبي بأن طبّ الأعشاب ليس مجرد بديل رديء للطبّ التقليدي، وإنما شكل قيِّم من أشكال العلاج القائمة بنفسها. ففي التجارب التي أجريت لمعرفة فعّالية بعض الأعشاب الصينية على مرضى مصابين بالربو في المستشفى المجاني الملكي بلندن في أوائل التسعينيّات، دهش الاختصاصيون التقليديون، عندما أدت إضافة عشبة إلى صيغة صينية تضم أعشاباً أخرى، إلى حصول تحسُّن مذهل عند مريض لم يكن يستجيب سابقاً للعلاج. تقدّم هذه القصة دليلاً على المهارة والفن اللذين ينطوي عليهما ممارسة طبّ الأعشاب. فبصياغة العلاج وفقاً للاحتياجات الفردية للمريض وعلاج السبب الذي يرتكز عليه المرض، حدثت تحسينات رئيسية. إن هذه المقاربة بعيدة كل البعد عن الرؤية الطبية القياسية التي تستخدم دواء واحداً لعلاج مرض واحد.

يوجد في الهند والصين مقرّرات تعليمية جامعية في طبّ الأعشاب منذ عقود من الزمن. وهذه العملية في الغرب أبطأ، رغم أن أوّل مساقٍ جامعي قبل التخرّج في طبّ الأعشاب في أوروبا الغربية بدأ في جامعة ميدلسكس Middlesex بلندن في سنة 1994. وبجمعها بين المعرفة العشبية المأثورة والعلوم الطبية، فإنها تحاكي التطورات الواسعة النطاق في الصين، وتؤشر على مستقبل يمكن أن يكون بوسع المرضى فيه الاختيار بين المقاربتين التقليدية والعشبية عند التفكير في العلاج الطبي الذي يلائمهم على أفضل وجه.

أوروبا

رغم التفاوتات الإقليمية، فقد نشأت الممارسات العشبية الأوروبية من الجذر المشترك للموروث الكلاسيكي. واليوم يلقى طبّ الأعشاب شهرة متزايدة في أوروبا، ويمارس في بعض البلدان من قبل الممارسين الطبيين التقليديين فضلاً عن العشّابين المؤهّلين.

لقد طوَّر كل موروث عشبي رئيسي في العالم إطاراً خاصاً به لتفسير المرض. وفي أوروبا كان نموذج فهم المرض وتفسيره يقوم على «نظرية الأخلاط الأربعة» theory of the four humours، التي استمرت حتى وقت متأخِّر من القرن السابع عشر. وضع هذه النظرية جالينوس Galen (131 - 201م.)، وهو طبيب الإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس. وُلد جالينوس في برغاموم وكان قسم من ممارسته الطبية يشتمل على رعاية مصارعي المدينة، ما أتاح له فرصة تعلّم التشريح والتعرّف إلى أفضل الأدوية الملائمة لشفاء الجروح. وقد كتب مئات الكتب وكان تأثيره كبيراً على الطبّ التقليدي والعشبي في أوروبا. ولا تزال الأدوية النباتية حتى اليوم تسمى أحياناً أدوية جالينوسية لتمييزها عن الأدوية المصنّعة.

نظرية الأخلاط الأربعة

طوّر جالينوس أفكاره من نصوص أبقراط (460 ـ نحو 377 ق.م.) وأرسطو (384-322 ق.م.)، الذي تأثَّر بدوره بالأفكار المصرية والهندية. عمد أبقراط، في توسيعه للاعتقاد القديم بأن العالم يتكوَّن من أربعة عناصر، النار والهواء والتراب والماء، إلى تصنيف الأعشاب باعتبارها تمتلك أربع خصائص: حارة وجافّة وباردة ورطبة. ووفقاً لهذه النظرية يوجد أربعة سوائل رئيسية، أو أخلاط humours، في الجسم: الدم والصفراء والسوداء والبلغم. والشخص «المثالي» يمتلك الأخلاط الأربعة بنسب متساوية. غير أن خِلطاً واحداً أو أكثر يطغى عند معظم الأشخاص ما يؤدي إلى ظهور أمزجة أو شخصيات محددة. مثال ذلك، تؤدي زيادة الصفراء إلى بروز الشخص الغضوب، الذي يرجَّح أن يكون سيِّئ الطبع، شاحب اللون، طموحاً، محبّاً للانتقام. وكان جالينوس يؤمن أيضاً أن النَّفْسَ تُستنشق في كل نَفَسٍ وتعالج في الجسم لتشكل «النَّفْس الحيوية». وتتوقف الحيوية والصحة على التوازن الملائم بين الأخلاط الأربعة والعناصر الأربعة والمزج الصحيح عن طريق النفس الملهمة.

تأثير العشّابين الكلاسيكيّين

ثمة كاتبان كلاسيكيان آخران أثَّرا بقوة على طب الأعشاب الأوروبي المأثور. كتب دسقوريدس (40-90)، وهو جرّاح في الجيش الروماني يوناني المولد، أشمل كتاب في العالم الكلاسيكي عن الأدوية العشبية «الموادّ الطبية» *De Materia Medica* استناداً إلى مراقبة نحو 600 نبتة. وجمع بلينوس الأرشد Pliny the Elder (23-79) كتابات مستمدة من أكثر من 400 مؤلف في كتابه «التاريخ الطبيعي» *Natural History*، أورد فيه، فيما أورد، المعرفة العشبية في ذلك الزمن. ويأتي الكثير من المعرفة الأوروبية المأثورة عن النباتات الطبية من دسقوريدس وبلينوس. ومن أهم الأعشاب التي ذكرها الاثنان اليَبْروح المخزني (*Mandragora officinarum*، ص 230). وقد نُسبت إلى اليبروح، الذي له جذر متشعب يشبه شكل الإنسان، قدرات سحرية وعلاجية عظيمة. وقد أوصى به دسقوريدس



الفصل
الربيع
قسم الجسم
القلب

الخلط
الدم
المزاج
دموي

النار

رطب

حار

الفصل الشتاء
قسم الجسم
الدماغ
الخلط
البلغم
المزاج
بارد

الماء

الهواء

الفصل الصيف
قسم الجسم
الكبد
الخلط
الصفراء
المزاج
غضوب

بارد

جاف

التراب

الفصل
الخريف
قسم الجسم
الطحال

الخلط
السوداء
المزاج
سوداوي

النظرية القديمة للأخلاط الأربعة تقول إن هناك أربعة سوائل داخل الجسم، السوداء والبلغم والصفراء والدم، يقابلها أربعة عناصر (التراب والماء والهواء والنار) والفصول الأربعة ونواحٍ أخرى من العالم الطبيعي. ظل الأطباء حتى القرن السابع عشر يعتقدون أن عدم التوازن في نظام الأخلاط يسبب المرض العقلي والبدني.

صبغة الناردين المخزني

حشيشة القلب
(*Hypericum perforatum*، ص 104) عشبة قابضة ومضادة للفيروسات. تستخدم على نطاق واسع في أوروبا كدواء للاكتئاب

النقيع الزيتي لحشيشة القلب

حشيشة القلب المجففة

الناردين المخزني
(*Valeriana officinalis*، ص 146) عشبة جيدة لتهدئة التوتّر العصبي

عصا الذهب
(*Solidago virgaurea*، ص 269) عشبة قابضة تؤخذ لالتهاب الحلق والنزلة ومشكلات السبيل البولي

الأذريون المخزني
(*Calendula officinalis*، ص 69) دواء لتلطيف الجلد الملتهب عند المسنّين

بتلات آذريون مخزني غضّة ومجففة

لعلاج كثير من العلل، منها الأرق والتهاب العينين.

بانهيار الإمبراطورية الرومانية في القرن الرابع الميلادي، انتقل الجدال حول كيفية نشوء المرض وكيفية علاجه إلى الشرق. وبحلول القرن التاسع، كان الأطباء المسلمون قد ترجموا قسماً كبيراً من أعمال جالينوس إلى العربية، فأثّرت أفكاره في الطبّ العربي حتى القرون الوسطى، وتأثّر بها ابن سينا (980-1037). وبعد ذلك في القرون الوسطى، ترجمت كتابات جالينوس مجدداً إلى اللاتينية من العربية وسادت أفكاره لمدة 400 سنة وطبّقت باجتهاد في الطبّ الأوروبي. بل إن كليات الطبّ الجامعية في القرنين السادس عشر والسابع عشر كانت تعطي للطلاب تدريباً أكاديميا في مبادىء نظام الأخلاط كما وضعه جالينوس، فكانوا يتعلمون كيف يشخّصون وجود عدم توازن في الأخلاط وطرق استعادة التوازن، لا سيّما بواسطة الحِجامة bloodletting والتسهيل purging (انظر ص 21-22).

الطباعة وطبّ الأعشاب

أدى اختراع الطباعة في القرن الخامس عشر إلى تغيير وجه طبّ الأعشاب في أوروبا. فقبل ذلك التاريخ، كان الطبّ الشعبي الأوروبي يُتناقل من جيل إلى جيل. ورغم وجود بعض الكتب عن الأعشاب الطبية مكتوبة بالأنكلوسكسونية والأيسلندية والويلزية، فقد كان التراث شفهياً بمعظمه.

وخلال القرون التالية نشرت كتب الأعشاب الطبية في كل أنحاء أوروبا بلغات مختلفة، ما جعل قوائم الأعشاب المقنّنة وتطبيقاتها في متناول الجمهور العام، لا أولئك الذين يعرفون اللاتينية فحسب. ومع ارتفاع نسب التعليم، استخدمت النسوة بوجه خاص النصائح التي توردها كتب الأعشاب لعلاج عائلاتهنّ.

كانت كتب الأعشاب الطبية في بعض الحالات مكتوبة من

قبل أطباء، وتعكس إلى حد كبير كتابات المؤلفين الكلاسيكيين مثل دسقوريدس. وفي حالات أخرى كانت تستند مباشرة إلى الخبرة الشخصية، ومن الأمثلة الجيدة على ذلك الكتابان الإنكليزيان اللذان ألفهما جون جيرارد Gerard (1597) ونيكولاس كلبير Culpeper (1652).

من الواضح أن كتاب جيرارد «الأعشاب الطبية» *(The Herball)* هو من عمل بستاني لا ممارس طبّ عشبي، لكنه مع ذلك مَعين من المعلومات. فالكتاب يضمّ كثيراً من النبتات التي أحضرها التجّار والمستكشفون إلى أوروبا.

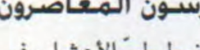
جرى استخدام كتاب كلبير «الطبيب الإنكليزي» *(The English Physitian)* على نطاق واسع ككتاب مرجعي منذ نشره. وهو مزيج من الخبرة الشخصية والعملية من الطبّ الأوروبي المأثور والفكر التنجيمي. وقد عيّن لكل عشبة «درجة حرارة»، واستخدام ضمن نظام الأخلاط، وكوكب مسيطر وعلامة نجمية. وعلى غرار كتاب دسقوريدس «المواد الطبية»، يتمتع هذا الكتاب بميزة استناده إلى المراقبة الدقيقة والخبرة الواسعة في استخدام الأدوية العشبية.

كتاب «الأعشاب الطبية» لجون جيرارد الذي نشر سنة 1597، هو أحد النصوص الكلاسيكية حول النباتات المستخدمة في العلاج.

الأعشاب الدخيلة والأدوية المصنّعة

أطلق الاستخدام الواسع للأعشاب الدخيلة foreign herbs في القرن السابع عشر جدالاً حامياً حول القيمة النسبية للأعشاب الأوروبية المحلية، لكن ذلك النقاش لم يكن يعني غالبية السكّان لأن الأعشاب المستوردة كانت خارج إمكاناتهم الشرائية. وفي النهاية، أحدث ذلك صدعاً في طبّ الأعشاب. فالفقراء والريفيون كانوا يستخدمون الأعشاب المتوفرة محلياً. في حين أن سكان المدن الموسرين والأرستوقراطيين كان يستخدمون نباتات ذات أصول أجنبية يصفها أطباء متدربون في الجامعات. ومع بداية القرن الثامن عشر، كان نحو 70 بالمئة من الأدوية العشبية المخزونة عند الصيادلة مستوردة. وبمرور الزمن تطوّر طبّ الأعشاب المديني إلى الطبّ العلمي التقليدي الذي أنكر جذوره العشبية ونظر إلى الأدوية العشبية نظرة دونيّة.

وعندما رسّخ الطبّ التقليدي احتكاره للممارسة الطبيّة - في معظم البلدان الأوروبية بنهاية القرن التاسع عشر - صار (ولا يزال في كثير من الحالات) من غير المشروع ممارسة طبّ الأعشاب دون إجازة طبية. ففي اليونان، تعرّض العشّابون، الذين يعرفون باسم «كومبويانيت» komboyanı.ites للاضطهاد، وصارت الكلمة نفسها إهانة تعني «نصّاباً» أو «دجّالاً». وفي فرنسا وإيطاليا، تعرّض العشّابون للسجن بسبب تقديم العلاج لمرضاهم. وتمثّل النهضة التي شهدها طبّ الأعشاب في الـ 25 سنة الأخيرة بارقة أمل بأن يتغيّر هذا المنع الرسمي.



الممارسون المعاصرون

يتفاوت نمط طبّ الأعشاب في أوروبا بشكل ملحوظ اليوم، لكن ثمة خيط مشترك بين جميع التقاليد الموروثة والممارسات. فمعظم العشّابين الأوروبيين يستخدمون أساليب معهودة، فيبحثون عن علامات العدوى والالتهاب على سبيل المثال. غير أن معظمهم أيضاً

كافورية مجفّفة

الزعرور الشائك (*Crataegus oxyacantha*، ص 86) له تأثير مقوّ ملحوظ للقلب.

أزهار وعنبات الزعرور الشائك المجفّفة

زهرة الربيع (*Primula veris*، ص 254) نبتة مسكّنة تساعد في تهدئة ما أسماه جون جيرارد «الاهتياج».

الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) عشبة مطهّرة ومقوّية جيدة. وهي فعّالة جدًا كعلاج لعدوى الصدر.

القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199) مصدر للديجيتاليس، وهو منبّه للقلب يستخدم على نطاق واسع.

البنفسج الثلاثي الألوان (*Viola tricolor*، ص 280) مقشّع فعّال يعالج السعال والإنفلونزا.

الخُزامى المخزنية (*Lavandula officinalis*، ص 107) تعطي زيتاً عطرياً جيداً كعلاج إسعاف أولي للسعات الحشرات وحروق الشمس.

يحاولون رسم صورة عريضة شاملة ويضعون المرض في سياق حياة المريض ككل. وبعد ذلك يختارون الأدوية العشبية ويوصون بإجراء تغييرات ملائمة لنظام الغذاء ونمط العيش تتيح لقوى الجسم التي تعيد تجديد نفسها، وهي المكافىء الحديث «للروح الحيوية»، إعادة العافية إلى الجسم من جديد. ربما يستغرق الشفاء أكثر مما يتطلبه العلاج بالطبّ التقليدي، غير أن التفريج يكون دائماً بشكل عام ومن دون آثار جانبية.

يمكن، على سبيل المثال، علاج مريض بالقُرحة المعدية بتشكيلة من عدة أعشاب مثل ملكة المروج (*Filipindula ulmaria*، ص 96) والبابونَق (*Chamomilla recutita*، ص 76) والخِطْميّ المخزنيّ (*Althaea officinalis*، ص 163) وستّ الحُسْن (*Atropa belladonna*، ص 66) لتلطيف الالتهاب وحماية البطانة الداخلية للمعدة وقبضها وتقليل الإنتاج الزائد للحمض. ويتوجّه الممارسون العشبيون أيضاً نحو العادات الغذائية الرديئة والوضعات السيئة والكرب، وكلها أوضاع قد تقوّض قدرة الجسم على الشفاء. وتُعكس مثل هذه المشكلات بواسطة الأعشاب لتفريج الكرب ونظام غذائي غني بالخضر والفاكهة غير الحمضية والتمارين.

أعشاب شهيرة

لا تزال الأعشاب المحلية مشهورة جداً في طبّ الأعشاب الأوروبي. فنباتات الألب، مثل زهرة العُطاس الجبلية (*Arnica montana*، ص 170) وشقّار الفصح (*Anemone pulsatilla*، ص 165)، يشيع استخدامها في طبّ الأعشاب السويسري والألماني والإيطالي والفرنسي، في حين أن السّمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) يحظى بإعجاب كبير في بريطانيا. وهناك أيضاً طلب كبير على الأعشاب الدخيلة. فشجرة الجنكة الصينية (*Ginkgo biloba*، ص 96)، التي تحسّن دوران الدم في الرأس وتنشط الذاكرة، تزرع اليوم في المزارع الكبيرة بفرنسا، وصارت الدواء الأكثر مبيعاً في ألمانيا سنة 1992.

التراث الأوروبي والمستقبل

تزداد مبيعات الأدوية العشبية التي تباع من دون وصفة طبية بسرعة مثيرة في أوروبا. فقد ارتفعت المبيعات في بريطانيا بين 1990 و 1995 بنسبة 25 بالمئة. ويحظى طبّ الأعشاب (العلاج بالنبات) بتقدير كبير في ألمانيا لدرجة أن الأطباء المدربين تدريباً تقليدياً يقومون بوصف الأعشاب بشكل روتيني إلى جانب الأدوية المعهودة. بالمقابل، يمارس طبّ الأعشاب في بريطانيا من قبل أشخاص خضعوا لتدريب في معاهد طبّ الأعشاب لا كليات الطبّ التقليدي. والصورة مختلفة أيضاً في إسبانيا. فبعض الأطباء يصفون أدوية عشبية، لكن العشّابين التقليديين لا يزالون يمارسون المهنة. وهم يتعلمون بالتمهُّن ويجمعون الأعشاب الطبية من البراري ويحضّرون الأدوية بأنفسهم.



كان المعالجون في أوروبا القرون الوسطى يسعون في الغالب إلى استعادة توازن الجسم بواسطة الحجامة والتسهيل والمستحضرات التي تسبّب القياء.

ولا يزال من غير المعروف كيف سيتدبر الاتحاد الأوروبي تشريع الممارسة السليمة لكل من الأنماط الثلاثة لطبّ الأعشاب، لكن لكل منها أن يقدم مساهمته في المستقبل ويكون لدى الناس حرية اختيار العلاج الذي يتوافق مع أفكارهم وأمانيهم.

العلّيق (*Rubus fruiticosus*، ص 261) نبتة مطهّرة مدرّة للبول أوصى بها الأطباء الكلاسيكيون.

إكليل الجبل الغضّ

الخطميُّ المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163) علاج ملطّف لالتهاب المعدة ومتلازمة الأمعاء الهيوجة. وقد امتدحه الطبيب الإغريقي بلينوس باعتباره علاجاً شاملاً.

أزهار الخطمي

الحرشف البرّي (*Carduus marianus*، ص 71) يحمي الكبد من التلف.

برشامات الحرشف البرّي

البَيْلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131) يساعد في تفريج حمّى الكلا.

القصعين (*Salvia offininalis*، ص 130) كانت تعتبر علاجاً شاملاً في القرون الوسطى.

الهند

إن الطبّ الأيورفيدي هو الموروث العشبي السائد في الهند والأقاليم المحيطة. ويعتقد أنه أقدم نظام للعلاج في العالم، بل إنه متقدم في الزمن على الطبّ الصيني. واليوم، تشجّعه الحكومة بقوة كبديل للطبّ العربي التقليدي.

يشتق اسم أيورفيدا من كلمتين هنديتين: «أيور» ayur وتعني الحياة، و «فيدا» veda وتعني معرفة أو علم. الطبّ الأيورفيدي ليس مجرد نظام للعلاج، إنه طريقة للحياة تضم العلم والدين والفلسفة فتزيد الرفاه وتطيل العمر وتؤدي في نهاية المطاف إلى تحقيق الذات. وهو يهدف إلى إحداث وحدة بين الصحة البدنية والعاطفية والروحية. وتمكّن هذه الحالة الفرد من الدخول في علاقة منسجمة مع الوعي الكوني.

الأصول المبكِّرة

تطورّت الأيورفيدا على مدى 5000 سنة في المناطق النائية من الهملايا من الحكمة العميقة للمعلّمين المتنوّرين روحيًا. وقد انتقلت تعاليمهم شفاهاً من معلّم إلى طالب علم، واستقرت في نهاية المطاف في الشعر السنسكريتي المعروف بالفيدا Vedas. هذه الكتابات التي ترجع إلى نحو سنة 1500 ق.م هي عصارة المعرفة التاريخية والدينية والفلسفية والطبية، وتشكّل أساس التراث الثقافي الهندي. وأكثر هذه النصوص أهمية «ريغ فيدا» Rig Veda و«أثارفا فيدا» Atharva Veda.

في نحو سنة 800 ق.م، أنشأ بونارفاسو أتْريا *Punarvasu Atreya* أول كلية طبّ أيورفيدي. وقام هو وتلاميذه بتدوين المعرفة الطبية في رسائل كان لها تأثير كبير على شاراكا Charaka، وهو باحث عاش ودرّس حوالي سنة 700 ق.م. تصف كتاباته، «شاراكا سَمْهيتا» Charaka Samhita 1500 نبتة، وتحدد 350 منها كأدوية قيّمة. ولا يزال ممارسو الطبّ الأيورفيري يرجعون إلى هذا النص المرجعيّ الرئيسيّ حتى الآن. والعمل الرئيسي الثاني هو «سوسروتا سَمْهيتا» Susruta samhita، وقد كتب بعد قرن من الزمن، ويشكّل أساس الجراحة الحديثة ولا يزال يُرجع إليه حتى اليوم.

تأثير الأيورفيدا

ترجع جذور أنظمة الطبّ الأخرى مثل الطبّ الصيني والتيبتي والإسلامي (الطبّ الأوناني) إلى الأيورفيدا. فعلى سبيل المثال، كان بوذا (ولد نحو سنة 550 ق.م.) من أتباع الأيورفيدا، وترافق انتشار البوذية في التيبت في القرون التالية مع تزايد ممارسة الأيورفيدا.

كانت الحضارات القديمة تتصل بعضها ببعض بواسطة الطرق التجارية. فالتجار العرب نشروا المعرفة الهندية بالنباتات فدرس الأطباء العرب الطبّ الأيورفيدي، وأدرجوا النباتات الهندية في موادهم الطبيّة.



القَرَنفول استخدم طبياً منذ آلاف السنين في الهند. تجفّف البراعم في الهواء الطلق.



جوز الطيب وقشره (*Myristica fragrans*، ص 113) هما قسمان مختلفان من شجرة واحدة. يوضع في الهند معجون جوزة الطيب على الإكزيمة، فيما قشور جوز الطيب عشبة مدفّئة لعلاج عدوى المعدة.

حَبَقَ الرُّهبان (*Ocimum sanctum*، ص 114) يزرع في الغالب في أفنية المعابد في الهند. يستخدم في الطبّ الأيورفيدي لوقاية القلب، وقد أظهرت الأبحاث الحديثة أنه يخفض ضغط الدم.

حبُة القلب (*Cardiospermum* spp.، ص 181) تستخدم في طبّ الأعشاب الهندي لإحداث الحيض عند تأخُّره

الكُرْكُم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88) علاج أيورفيدي تقليدي لليرقان

ونُقلت هذه المعارف إلى الإغريق والرومان، الذين شكلت ممارساتهم في نهاية المطاف أساس الطبّ الأوروبي.

العناصر الخمسة

الأيورفيدا نظام شامل فريد يستند إلى تفاعل الجسم والعقل والروح. وفي الأيورفيدا، يعتبر العقل الصرف أو الوعي منبع كل أوجه الوجود. والطاقة والمادّة واحد. تتجلّى الطاقة في خمسة عناصر: الأثير والهواء والنار والماء والتراب. وهي مجتمعةً تشكّل أساس المادة بأكملها. في الجسم، يكون الأثير موجوداً في تجاويف الفم والبطن والسبيل الهضمي والصدر والرئتين. ويتبدّى الهواء بحركات العضلات ونبضات القلب وأعمال السبيل الهضمي والجهاز الهضمي. وتتبدى النار في الجهاز الهضمي والاستقلاب ودرجة حرارة الجسم والبصر والذكاء. ويوجد الماء في العُصارات الهضمية والغدد اللُّعابية والأغشية المخاطية والدم والسيتوبلازما. ويوجد التراب في الأظافر والجلد والشعر فضلاً عن العناصر التي تثبّت الجسم بعضه إلى بعض: العظم والغضاريف والعضلات والأوتار.

يمثّل هذا الشكل مراكز **«الشاكرا»** chakras. يحدد النظام الطبي الهندي، الأيورفيدا، سبعة مراكز للطاقة، «شكرا» أو «شاكرا» تقع على طول العمود الفقري من الرأس إلى قاعدة العمود. فإذا ما أعيقت، حصل المرض.

تتبدّى العناصر الخمسة في عمل الحواسّ الخمس، وهي تتصل اتصالاً وثيقاً بقدرتنا على فهم المحيط الذي نعيش فيه والتفاعل معه. ففي الأيورفيدا، الأثير والهواء والنار والماء والتراب تقابل السمع واللمس والبصر والذوق والشمّ على التوالي.

الدُّوشا والصحة

تجتمع العناصر الخمسة لتشكيل ثلاث قوى، تعرف بعناصر «الدوشا الثلاث» tridoshas، وتوجد في كل شيء في الكون وتؤثر على كل العمليات العقلية والبدنية. من الأثير والهواء ينشأ عنصر «الفاتا» vata، ويعطي الماء والنار عنصر «البيتا» pitta، وينتج التراب والماء عنصر «الكافا» kapha. وتقابل هذه العناصر الأخلاط الثلاثة للطبّ التيبتي وتشبه إلى حد ما نظرية الأخلاط الأربعة لجالينوس (انظر ص 31).

وبحسب الأيورفيدا فإننا نولد جميعاً بتوازن معين لعناصر «الدوشا». وتتحدّد النسب إلى حد كبير بتوازن عناصر «الدوشا» عند الوالدين وقت الحمل. ويخضع نوع الجسم والمزاج وقابلية المرض، إلى حدٍّ كبير، إلى سيطرة «الدوشا» السائد. وبهذه الطريقة نرث بنيتنا الأساسية، وتدعى «براكروتي» prakruti، التي تبقى دون تغير طيلة حياتنا.

إن المطلب الأول للصحة في الأيورفيدا هو التوازن الصحيح لعناصر «الدوشا». فإذا اختلّ التوازن، ينتج المرض، أو ما يسمى «رياضي» ryadhi. وربما يتبدى الاختلال بانزعاج بدني وألم، أو بمعاناة عقلية وعاطفية، بما في ذلك الغيرة والغضب والخوف والأسف. وفيما يؤثر توازن عناصر «الدوشا» لدينا على قابلية التعرّض لبعض أنواع المرض، فإن هذه العناصر لا تعمل في فراغ.



إن تأثير نمط حياتنا على بنية جسمنا، أي «براكروتي»، ويدعى «فاكروتي» vakruti، يؤثّر بشدة على الصحة العامة، وربما أخلّ بتوازن «الدوشا».

وينشأ المرض أيضاً إذا ما انقطع دفق الطاقة «البرانا» prana حول الجسم. ينتقل دفق الطاقة عبر مراكز «الشاكرا» السبعة (مراكز الطاقة البدنية) الموجودة في نقاط مختلفة على طول العمود الفقري، من تاج الرأس إلى العصعص. فإذا ما أعيق تدفُّق الطاقة بين هذه المراكز، يزداد احتمال اعتلال الصحة.

زيارة مُمارس أيورفيدي

يقيِّم الممارس الأيورفيدي بعناية بنية الجسم (براكروتي) ونمط الحياة (فاكروتي) أولاً، وينطوي ذلك على أخذ سجل مفصّل للحالة وفحص الجسم بعناية، ويهتم بالبنية وخطوط الوجه والكفّين ونوع البشرة والشعر، وكلها تشير إلى نواح أعمق لحالة المريض. غير أن الأسس الرئيسية التي يرتكز عليها التشخيص هي مظهر اللسان وسرعة النبض. ومن هذه الناحية، ثمة أشياء مشتركة كثيرة مع الطبّ الصيني والتيبتيّ، حيث يتمتع هذان المؤشران أيضاً بأهمية كبيرة. وقد طوَّر الممارسون الأيورفيديون أسلوباً معقّداً جداً لقياس نبض المريض، يتطلب سنوات طويلة من الخبرة.

عندما يُشخَّص اختلال في توازن «الدوشا»، يُعطى علاج طبي ونُصحٌ بشأن نمط الحياة. تكون الخطوة الأولى إزالة السموم، وتشمل القُياء العلاجي والتسهيل والحُقَن الشرَجيَّة وإعطاء الدواء في الأنف وتنقية الدم.

خصائص العلاج

تقع المعالجات اللاحقة في ثلاث فئات رئيسية: أدوية ذات أصول طبيعية وأنظمة غذائية وتعديلات سلوكية. وتصنف الأدوية والأغذية والأنشطة الحياتية وفقاً لتأثيرها على عناصر «الدوشا» الثلاثة. مثلاً، يتميَّز العارض الصحّي المترافق مع فرط «الكافا»، وهو عنصر الماء، بالنزلة وفرط الوزن واحتباس الماء والوَسَن lethargy. ويصف الممارس تناول أغذية دافئة جافَّة وخفيفة، لأن نوعية «الكافا» باردة ورطبة. ويُنصح أيضاً بتجنُّب الأغذية الباردة الرطبة (مثل منتجات القمح والسكّر والحليب) التي تزيد «الكافا». وقد تضم الأدوية العشبية توابل مدفِّئة مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) وقرفة سيلان (*Cinnamomum verum*، ص 80)، والفُلَيْفلة الدغليَّة (*Capsicum frutescens*، ص 70)، فضلا عن مواد مرّة مثل الكُركم الصباغي (*Curcuma longa* ص 88) والألوة (*Aloe vera*، ص 57).

ويتوقف اختيار العلاج العشبي على «نوعيّته» أو «طاقته» التي تحددها الأيورفيدا وفقاً لعشرين خاصية، مثل حار أو بارد أو رطب أو جاف أو ثقيل أو خفيف. كما تصنِّف الأيورفيدا أيضاً الأدوية وفقاً لست نكهات، حلوة وحامضة ومالحة ومرَّة وحرِّيفة ولاذعة. المواد الحلوة والحامضة والمالحة تزيد الماء («الكافا») وتنقص الهواء («الڤاتا»)، والأدوية المرَّة والحرِّيفة واللاذعة تزيد الهواء وتنقص الماء؛ والأعشاب الحامضة والمالحة والحرِّيفة تزيد النار («البيتا»).

المستحضَرات والعلاجات

تشمل الأدوية الأيورفيدية، بالإضافة إلى المستخلصات النباتية، العسل والحليب، وفي بعض الأحيان، تضاف جرعات صغيرة من المعادن مثل الملح. تأخذ العلاجات



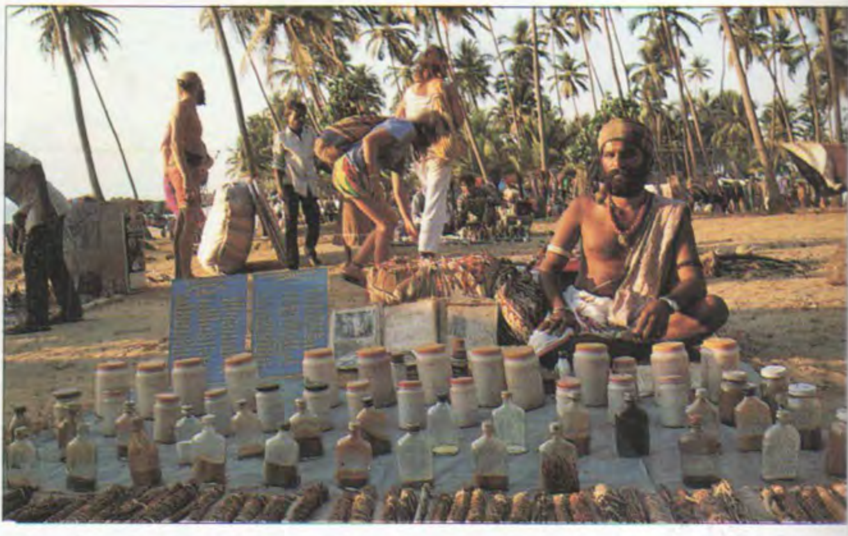
الوَجّ (*Acorus calamus*، ص 55) يؤخذ جذموره كمقوٍ وباهي.

الكيراتا (*Swertia chirata*، ص 135) عشبة شديدة المرارة تستخدم لعلاج فرط «البيتا» (النار) الذي تشير إليه الحمّى ومشاكل الكبد.

الرُّمّان (*Punica granatum*، ص 257) يستخدم لصنع علاج أيورفيدي تقليدي للزُّحار.

الشاي (*Camellia sineasis*، ص 179) قابض ومقوٍ.

الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153) يعرف في الأيورفيدا باسم «العلاج الشامل»، يساعد بشكل خاص في تفريج الغثيان وعسر الهضم.



طبيب أيورفيدي في السوق. يصف الممارسون الأدوية العشبية بناء على خصائصها، مثل «الدافئة» و«الباردة». وهدف الممارس الأيورفيدي هو موازنة عناصر «الدوشا» عند المريض، وهي العناصر التي تنظم المرض والصحة.

شكل الحبوب والمساحيق والبلاسم، ومعظمها يحتوي على عدة مكوِّنات مختلفة معدَّة وفقاً للاحتياجات الفردية. وقد يضم العلاج غسولاً أو حقناً شرجية أو وضع لبخات فضلاً عن التدليك بزيت عشبي دافىء وحرق البخور واستخدام الأحجار الكريمة والمعادن، والتطهير الطقوسي عند اختلال توازن العقل والعواطف. وربما ينصح بترتيل تعاويذ تستند إلى نصوص مقدَّسة وبتمارين التنفُّس والتأمُّل، نظراً لقدرة الصوت وتأثير الذبذبات والتأمّل على الجسم والعقل والروح.

قيمة الطبّ الأيورفيدي

تثبت أهمية الأيورفيدا جزئياً من ديمومتها، لأنها بقيت كتراث غير متقطّع آلاف السنين، وكان ذلك رغم العراقيل الكبيرة التي واجهتها. فظهور إمبراطورية المغول في القرن السادس عشر وسيادة الطبّ الإسلامي أدت إلى كبح الأيورفيدا في الهند بشكل جزئي. وفي القرن التاسع عشر، صرف البريطانيون النظر عنها باعتبارها مجرد خرافة محلية، وفي سنة 1833 أغلقوا كل المدارس الأيورفيدية وحظروا ممارسة الطبّ الأيورفيدي. وهكذا انهارت مراكز التعليم الهندية الكبيرة، وانكفأت المعرفة الأيورفيدية إلى القرى والمعابد. لكن عند منعطف القرن، أخذ بعض الأطباء الهنود والرجالات الإنكليزيين المتنوِّرين يعيدون تقييم الأيورفيدا، وعندما استقلت الهند سنة 1947، كانت الأيورفيدا قد استعادت مكانتها كنظام طبي مشروع. واليوم تزدهر الأيورفيدا إلى جانب الطبّ الإسلامي (الطبّ الأوناني) والطبّ التقليدي الغربي، وتشجعها الحكومة الهندية بقوة كبديل غير مكلف للأدوية الغربية. وفي السنوات الأخيرة، اجتذبت الأيورفيدا مزيداً من الاهتمام من قبل العلماء الصينيين في الغرب واليابان، وقررت منظمة الصحة العالمية تشجيع ممارستها في الدول النامية.

تكمن قيمة الأيورفيدا في أنها ليست علماً طبِّياً يتعامل مع علاج المرضى فحسب، وإنما تقدم أيضاً إرشادات عملية للعيش يمكن تطبيقها في كل أوجه الحياة اليومية. وهي تسعى أيضاً للتوفيق بين الصحة ونمط العيش وبين الأوجه الشاملة للحياة اليومية، ومن ثم فإنها تزيد الرفاه والعمر والانسجام عند كل من يمارسها. ولهذه الأسباب، تقدم الأيورفيدا فوائد دائمة لكل من يبحث عن بديل للممارسات الغربية التقليدية.

الأنْجُذان (*Ferula assa-foetida*، ص 208) يساعد في تقوية السبيل المعدي المعوي، وغالباً ما يؤخذ لعلاج عُسر الهضم.

الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81) يساعد في درء الزُّكام بتحسين مقاومة العدوى. ويعتقد أن موطنه الهند.

ليمون حامض مجفّف

الهال (*Eletteria cardamomum*، ص 91) يستخدم في الهند منذ آلاف السنين كعلاج هضمي.

أوراق الهال الغضّة

بذور الهال

قرفة سيلان (*Cinnamomum verum*، ص 80) عشبة مقوِّية تؤخذ لتنبيه دوران الدم.

عيدان القرفة

مسحوق القرفة

ويتانيا منوِّمة (*Withania somnifera*، ص 150) تسمى «الجنسنغ الهندي»، وعلى غرار الجنسنغ تستخدم لاستعادة الحيوية وعلاج الإرهاق العصبي.

عَصْبَة السوس (*Abrus precatorius*، ص 156). تستخدم بذورها في آسيا كمانع للحمل ومجهض.

الصويا (*Glycine max*، ص 215)، فول ذو قيمة غذائية عالية أصبح محصولاً رئيسيًا في العالم، تفيد حبوبه جهاز الدوران.

فول الصويا

قرون الصويا

الصين

بقي التراث العشبي الصيني محافظاً على سلامته في القرن العشرين، وهو يحظى في الصين بمكانة مساوية للطبّ التقليدي الغربي. وتقوم اليوم كثير من الجامعات الصينية بتدريس طبّ الأعشاب وإجراء أبحاث حوله، وذلك عامل ذو أهمية حاسمة في عودة بروز طبّ الأعشاب في جميع أنحاء العالم.

تطوّر الطبّ الصيني المأثور والتراث العشبي الذي يشكّل جزءاً منه بشكل منفصل عن الطبّ الشعبي الصيني. فقد نشأ عن أفكار مدوّنة بين سنة 200 ق.م. وسنة 100 ميلادية في كتاب «تحفة الإمبراطور الأصفر في الطبّ الداخلي» *Huang Di Nei Jing*. ويستند هذا الكتاب إلى مراقبة دقيقة للطبيعة وفهم عميق لطريقة خضوع كل ما هو حيّ إلى قوانين الطبيعة. ويضم مفاهيم أساسية في الطبّ الصيني المأثور، بما في ذلك «الين» yin و «اليانغ» yang، والعناصر الخمسة wu xing، ونظرية تأثير الطبيعة على الصحة.

في الطبّ الصيني المأثور، يعتبر العيش بتناغم مع هذه المبادىء مفتاح العافية وطول العمر. ووفقاً «لتحفة الإمبراطور الأصفر»، كان أبناء الأجيال السابقة يعيشون مئات السنين، وكانت بناهم الجسمية قوية لدرجة أن الشفاء من المرض يتم بالتعاويذ فحسب. وفي وقت لاحق فقط، عندما تراجعت حيوية الإنسان، أو الكي qi، وصار الناس «مفرطي النشاط... سالكين طريقاً معاكساً لمتعة الحياة»، أصبح طبّ الأعشاب والوخز بالإبر والفروع الأخرى من الطبّ الصيني المأثور أمراً ضرورياً.

النظريات الرئيسية

خلافاً للموروثات العشبية الأخرى التي لها نظرية موحّدة لعقلنة الداء والمرض (النظرية الأوروبية للأخلاط الأربعة، على سبيل المثال)، يوجد في الطبّ الصيني المأثور نظامان مختلفان تماماً، نظرية «الين» و «اليانغ» والعناصر الخمسة. وقد تطوّرا كلٌّ منفصل عن الآخر في الصين. ولم يُعترف بنظام العناصر الخمسة ويدمج في الطبّ الصيني إلا في أثناء

الصيدلانيون العشبيون، مشهد مألوف في شوارع هونغ كونغ. تُصاغ الوصفات أثناء مداولة العشّاب مع المريض، ثم يحصل المريض على الأعشاب الملائمة.

البَطْباط المُزهر (*Polygonum multiflorum*، ص 121)، أقدم عشبة صينية مقوّية، تستخدم للوقاية من الهَرَم

حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60) تأخذها ملايين الصينيات كمقوٍّ مغذٍّ للدم.

الخولنجان الصيني (*Alpinia officinarum*، ص 58) عشبة مدفّئة تستخدم لآلام البطن.

القرفة الصينية (*Cinnamomum cassia*، ص 80) عشبة مدفّئة تساعد دوران الدم.

الكيانغ هو (*Notopterygium incisium*، ص 138) تستخدم في الصين للزكام، وخاصة الذي تصحبه آلام العضلات والمفاصل.

أقراص الجنكة

الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98) تنشّط الذاكرة ودوران الدم، والأقراص المصنوعة من أوراقها من أكثر الأدوية مبيعاً في أوروبا.

بذور الجنكة

أوراق الجنكة

الياسمين الأبيض (Jasminum officinale، انظر الياسمين كبير الزهر J.grandiflorum، ص 222) عشبة عطرية تستخدم لمعالجة الاكتئاب.

木
الخشب
الفصل الربيع **المناخ** شديد الرياح **الانفعال** الغضب
المذاق حامض **العشبة** السُّوسل الصيني **الفعل** قابِض
أجزاء الجسم الكبد، الصفراء، العيون، الأوتار

水
الماء
الفصل الشتاء
المناخ بارد
الانفعال الخوف
المذاق مالح
العشبة عشبة البواسير الصينية
الفعل مصرِّف للسوائل
أجزاء الجسم الكليتان، المثانة، العظام، الأذنان، الشعر

火
النار
الفصل الصيف
المناخ حار
الانفعال المرح
العشبة الراوند الكفي
الفعل مبرِّد
المذاق مرّ
أجزاء الجسم
القلب، المعى الدقيق، اللسان، الأوعية الدموية

金
المعدن
الفصل الخريف **المناخ** جاف
الانفعال الحزن **المذاق** حريف
العشبة الزنجبيل **الفعل** منبِّه، مدفِّيء
أجزاء الجسم الرئتان، المعى الغليظ، الأنف، الجلد

土
التراب
الفصل آخر الصيف **المناخ** رطب
الانفعال التأمُّل **المذاق** حلو
العشبة العنّاب **الفعل** مقوٍّ، منشِّط
أجزاء الجسم الطحال، المعدة، الفم، اللحم

نظرية العناصر الخمسة القديمة يستخدمها الصينيون عند كتابة الوصفات. وهي تربط الأعشاب بالعالم الطبيعي، بما في ذلك العناصر والفصول وأجزاء الجسم. وفي الحركة الدائرية يقود كل عنصر إلى الذي يليه (مثلاً، الشتاء يؤدي إلى الربيع). والحركة ذات الزوايا الخمس حركة مسيطرة يكبح كل عنصر فيها العنصر الآخر.

حكم سُلالة سونغ Song (960-1279). ولا تزال الاختلافات بين هاتين النظريتين تنعكس حتى اليوم في أساليب الممارسين في التشخيص والعلاج.

في الفكر الصيني، كل شيء في الكون يتألف من «الين» و«اليانغ»، وهما الكلمتان اللتان استخدمتا أولاً للإشارة إلى الجانب المظلم والجانب المنير من الوادي. ويحتوي كل شيء على نواحي «ين» و«يانغ»، أو النقيضين المتمِّمين، مثل النهار والليل، أو الصعود والهبوط، أو الرطوبة والجفاف. ويمكن أن تنقسم كل فئة «ين» أو «يانغ» بدورها إلى أقسام فرعية، بحيث أنه إذا كان مقدَّم الجسم «ينّاً» بالنسبة إلى الخلف، وهو «يانغ»، يكون البطن «ينّاً» بالنسبة إلى الصدر، وهو «يانغ».

تربط نظرية العناصر الخمسة مكوِّنات العالم الطبيعي، وهي الخشب والنار والتراب والمعدن والماء، بعناصر جوهرية أخرى مثل الفصول والانفعالات وأجزاء الجسم، ويؤدي كل عنصر إلى العنصر التالي بطريقة محيطية (انظر الرسم أعلاه). ولهذا السبب يمكن أن يوصف النظام بشكل أدق باعتباره المراحل الخمس التي تمثل سيرورة الحركة المستمرة في الحياة. وتلعب العناصر الخمسة دوراً مركزيّاً في طبّ الأعشاب الصيني، وبخاصة في تصنيف مذاقات الأعشاب وأجزاء الجسم في مجموعات.

التشخيص والعلاج

بدلاً من البحث عن أسباب المرض، ينشد الممارسون الصينيّون أنماط عدم الانسجام، وهي تعبِّر عن عدم التوازن بين «الين» و«اليانغ». وتوجَّه عناية خاصّة لقراءة النبض واللسان، وكلاهما هامَّان جداً من أجل التشخيص الدقيق. إن اعتلال الصحة ينجم عن نقص أو زيادة في «الين» أو «اليانغ». فالزُّكام، مثلاً، لا ينتج عن فيروس فحسب (رغم أن ذلك هو السبب)، بل هو أيضاً علامة على أن الجسم لا يتكيَّف مع العناصر الخارجية مثل «الريح - الحرارة» أو «الريح - البرد» أو «الصيف - الحرارة».

ويشير ارتفاع الحرارة إلى زيادة «اليانغ»، وتنتج القشعريرة عن زيادة «الين». ويكمن فن

المغنوليا المخزنية (*Magnolia officinalis*، ص 230) تفرِّج ألم المغص وعُسر الهضم.

الهُربون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص 133) يعطى لعلاج الإسهال.

فطر التنُّوب (*Poria cocos*، ص 253) يُجفَّف ويُكبس ويقطَّع إلى مكعَّبات، يزيد مستويات الطاقة.

البخْتيَّة الثلاثية الأجزاء (*Clerodendrum trichotomum*، ص 189) عشبة قيِّمة لعلاج الإكزيمة.

الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) يساعد الجسم في التغلب على الكرب والإعياء.

مغليّ الجنسنغ

جذر الجنسنغ

السُّوْسَل الصيني (*Schisandra chinensis*، ص 132)، تؤكل عنباته لمدة 100 يوم كمقوٍّ.

التوت الأبيض (*Morus alba*، 235) يلطِّف عوارض الإنفلونزا.

الكُرْدُهان (*Codonopsis pilosula*، ص 82) يفتح الشهيَّة، غالباً ما يضاف في الصين إلى الشوربات وأطباق الخضر.

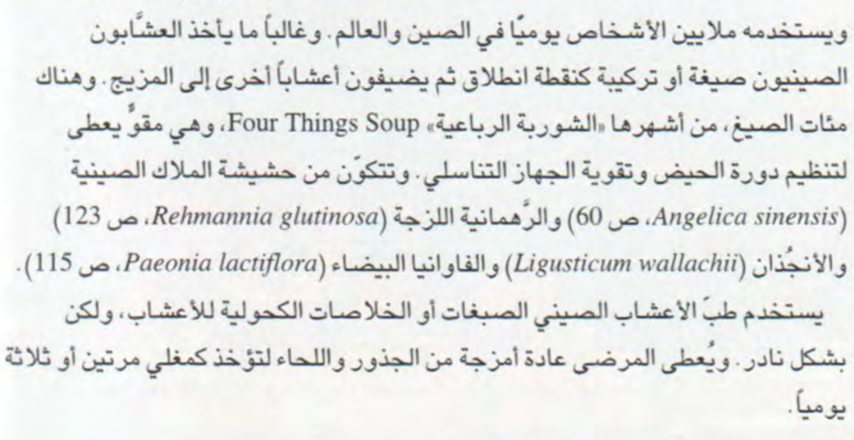
الجينغ جيا (*Schizonepeta tenuifolia*، ص 266) توصف للحمّى والحصبة.

لممارس العشبي الصيني في استعادة التناغم بين «الين» و «اليانغ» ضمن جسم المريض، وبين المريض والعالم بصورة عامّة.

الأعشاب الصينيّة

تنامى عدد الأعشاب الطبية على مرّ السنين، وتضم «موسوعة المواد الطبيّة الصينية التقليدية» *Encyclopedia of Traditional Chinese Medical Substances* لعام 1977 نحو 5757 مدخلاً معظمها من الأعشاب. وقد ساعدت الثورة الشيوعية في ارتفاع عدد النبتات المستخدمة في الطبّ الصيني المأثور لأن الأعشاب التي كانت تستخدم سابقاً في الطبّ الشعبي فحسب أدخلت في التراث العشبي.

ومع تطوّر التراث العشبي ضمن الطبّ الصيني المأثور، ارتبط مذاق الأعشاب وخصائصها الأخرى ارتباطاً وثيقاً باستخداماتها العلاجية. وقد ورد في كتاب «تحفة المُزارع الإلهية» *The Divine Husbandmen's Classic*، الموضوع في القرن الأول الميلادي، 252 دواء عشبياً مع تحديد مذاقها و «حرارتها»، ولا يزال العشّابون الصينيون اليوم يربطون مذاق العشبة وحرارتها باستخدامها العلاجي. فالأعشاب ذات المذاق الحلو مثل الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) توصف للتقوية والتنسيق والترطيب، في حين تستخدم الأعشاب ذات المذاق المرّ مثل القُوَيْسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*، ص 129) لتصريف «الرطوبة» المفرطة وتجفيفها. وتستخدم الأعشاب ذات المذاق الحار لعلاج حالات «البرد» والعكس بالعكس. وهكذا فإن مذاق العشبة وحرارتها يربطانها بأنواع محددة من الأمراض. مثال ذلك، الهربون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص 133)، وهو مرّ المذاق و «بارد»، عشبة مجفّفة ومبرِّدة تستخدم في حالات الحمّى والهَيُوجيَّة irritability التي تنشأ عن الحرارة المفرطة.



ثمة تشكيلة واسعة من المستحضرات العشبية المتوفرة للممارسين الصينيين

تناول الأدوية

يعتمد التراث الصيني على الصيغ، أو التراكيب، وهي أمزجة محدّدة من الأعشاب أثبتت فعاليتها كمقوّيات أو علاجات لأمراض معيَّنة. وكثير منها متوفِّر بدون وصفة ويستخدمه ملايين الأشخاص يوميًا في الصين والعالم. وغالباً ما يأخذ العشّابون الصينيون صيغة أو تركيبة كنقطة انطلاق ثم يضيفون أعشاباً أخرى إلى المزيج. وهناك مئات الصيغ، من أشهرها «الشوربة الرباعية» Four Things Soup، وهي مقوٍّ يعطى لتنظيم دورة الحيض وتقوية الجهاز التناسلي. وتتكوّن من حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60) والرِّهمانية اللزجة (*Rehmannia glutinosa*، ص 123) والأنجُذان (*Ligusticum wallachii*) والفاوانيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*، ص 115).

يستخدم طبّ الأعشاب الصيني الصبغات أو الخلاصات الكحولية للأعشاب، ولكن بشكل نادر. ويُعطى المرضى عادة أمزجة من الجذور واللحاء لتؤخذ كمغلي مرتين أو ثلاثة يومياً.

التأثير الصينيّ في اليابان وكوريا

تأثرت اليابان وكوريا تأثيراً قوياً بالأفكار والممارسات الطبية الصينية. وترجع أصول «الكامبو» Kampoh، وهو الطبّ الياباني المأثور، إلى القرن الخامس الميلادي عندما أدخل الرهبان البوذيّون الكوريون فنون العلاج، المشتقة بمعظمها من الطبّ الصيني، إلى اليابان.



وفي القرن التالي، أرسلت الإمبراطورة سويكو Suiko (592-628) مبعوثين إلى الصين لدراسة حضارة ذلك البلد وطبِّه. واستمر التأثير الصيني المباشر على الطبّ الياباني، الذي كان يمارسه الرُهبان بمعظمه، لمدة 1000 سنة. وفي القرن السادس عشر، أخذت اليابان تؤكد هويتها الثقافية الخاصة فطوّر «الكامبو» سماته المميَّزة الخاصة به مشدِّداً على مُثُل البساطة والطبيعية اليابانية. غير أن مفاهيم صينية محددة، مثل «الين» و «اليانغ» و «الكي» بقيت تلعب دوراً مركزياً. في سنة 1868، اعتمد اليابانيون الطبّ التقليدي الأوروبي. وتوقف التدريب الشكلي على «الكامبو» رسمياً سنة 1885، غير أن بعض الممارسين الملتزمين نقلوا معارفهم إلى الأجيال الفتية، ما أبقى هذا التراث حيّاً. وفي السنوات العشرين الأخيرة، ازداد عدد الممارسين زيادة عظيمة، ويتم حالياً تعليم «الكامبو» بجامعة تویاما في هونسو.



يوضح رمز «التاي كاي» (في وسط قطعة القماش الحريرية) التناغم بين «الين» و «اليانغ». ويؤدي اختلال التوازن بينهما إلى المرض.

إن طبّ الأعشاب الكوري شبيه جداً بطبّ الأعشاب الصيني، وتستخدم كل الأعشاب الصينية تقريباً في كوريا. ويزرع الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) في كوريا للاستخدام المحلي والتصدير منذ سنة 1300.

أهمية طبّ الأعشاب الصيني

ازدهر التراث العشبي في الصين منذ استيلاء الشيوعيين على السلطة في العام 1949 (انظر ص 27)، وهو اليوم معترف به كنظام طبي مشروع يتوفر للصينيين على قدم المساواة مع الطبّ الغربي التقليدي. وكما هو الحال غالباً في أماكن أخرى، يبدو أن طبّ الأعشاب يستخدم للحالات المزمنة بشكل رئيسي، في حين يستخدم الطبّ الغربي أكثر للأمراض الحادة الخطيرة.

غير أن طبّ الأعشاب الصيني لا يحظى بالأهمية في الصين والمناطق المجاورة فقط. فكثير من الجامعات الصينية تدرّس اليوم طبّ الأعشاب وتجري أبحاثاً عليه، وقد ساعد هذا التطوُّر، فضلاً عن ضخامة المصادر التي تندرج تحته، في إعادة الحيوية إلى مبدأ استخدام الأعشاب في العالم خلال العقود الثلاثة الأخيرة.

إن طبّ الأعشاب الصيني يمارس اليوم من قبل ممارسين مدرَّبين في كل قارّة، بل إنه يحظى باعتراف حكومي في بعض البلدان. فعلى سبيل المثال، وقَّعت فرنسا في العام 1995 اتفاقية مع الصينيين لإنشاء مستشفى في باريس يقدم الوخز بالإبر وطبّ الأعشاب الصيني المأثور. وكما اكتشف أن الشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*، ص 93) هو دواء ممتاز للأرَجيَّات والربو، سوف يكتشف أن أعداداً متزايدة من الأعشاب الصينية لها فوائد صحية جمّة. وما من شك في أن شعبية طبّ الأعشاب الصيني سوف تواصل نموّها في العقود القليلة القادمة في كل أنحاء العالم.

العَرْقد الصيني (*Lycium chinense*، ص 109) يستخدم في الصين مقوِّياً للدم.

ثمار العرقد الصيني

لحاء العرقد الصيني

قرطمُ الصبّاغين (*Carthamus tinctoriu*، ص 118) يعرف عندنا بالعُصْفر. يستعمل في الصين لإحداث الحيض ومداواة الجروح.

الفاوانيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*، ص 115) تخفّف آلام الحيض، ويعتقد في الصين أن اللواتي يتناولن الجذر بانتظام يصبحن جميلات مثل الزهرة نفسها.

الزوفا العملاقة (*Agastache rugosa*، ص 159) تنبِّه السبيل الهضمي وتدفّئه

الشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*، ص 93) يحتوي على الإفيدرين الذي يستخدم في الطبّ الغربي لعلاج الربو.

صبغة الشاي الصحراوي

شاي صحراوي مجفّف

الرَّاوند الكفّي (*Rheum palmatum*، ص 124) ملِّين بجرعات كبيرة وممسك بجرعات صغيرة.

إفريقيا

يوجد في إفريقيا تنوُّع عظيم في التراثات العشبية يفوق ما يوجد في أي قارة أخرى. في إبان الحقبة الاستعمارية، قُمعت الممارسات العشبية المحلية على نطاق واسع، لكن اليوم، غالباً ما يعمل ممارسو الطبّ الغربي التقليدي بتعاون وثيق مع ممارسي العلاج المأثور.

يرجع الاستخدام العلاجي للنباتات الطبية في إفريقيا إلى أقدم الأزمنة. وتؤكّد الكتابات المصرية القديمة أن الأدوية العشبية كانت تحظى بتقدير كبير منذ آلاف السنين في شمال إفريقيا. وتضم برديَّةُ إيبرز Ebers (نحو 1500 ق.م.)، وهي أحد أقدم النصوص الطبية الباقية، أكثر من 870 وصفة وصيغة و 700 عشبة طبية، منها الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97)، وتغطي حالات تتراوح بين شكاوى الصدر وعضّة التمساح. وتشكل الفنون الطبية الواردة في هذا النص وغيره من النصوص المصرية الأساس الفكري للممارسة الطبية الكلاسيكية في اليونان وروما والعالم العربي.

التجارة والتأثير العربي

كانت الأدوية العشبية يتّجر بها بين الشرق الأوسط والهند وشرقي إفريقيا منذ 3000 سنة على الأقل. وهناك أعشاب واسعة الاستعمال في الشرق الأوسط مثل المُرّ (*Commiphora molmol*، ص 84)، مصدرها الأصلي الصومال والقرن الإفريقي. فمن القرن الخامس ميلادي حتى القرن الثالث عشر، كان الأطباء العرب في طليعة التقدم الطبي، وفي القرن الثامن، كان لانتشار الحضارة العربية عبر شمالي إفريقيا تأثير على طبّ شمال إفريقيا ما زال حتى يومنا هذا. وفي منتصف القرن الثالث عشر، نشر عالم النبات ابن البيطار كتاباً عن الأعشاب الطبية Materia Medica زاد فيه كثيراً على النباتات الطبية الشائعة الاستعمال في شمال إفريقيا.

المعتقدات القديمة والأعشاب المحلِّية

في المناطق الأكثر بعداً في إفريقيا، يوجد لدى السكان البدو، مثل البربر في المغرب والتوبنار Topnaar في ناميبيا، تراثات عشبية بقيت إلى حد كبير غير متأثرة بالتغيّرات التي طرأت على الطبّ في العالم بشكل عام. وبالنسبة لهذه الشعوب، يرتبط العلاج بعالم سحري تؤثر فيه الأرواح على المرض والصحة. في تراث البربر، يعتبر المس بالجنّ سبباً رئيسياً للمرض، وتعطى أعشاب ذات خصائص «سحرية» لاستعادة العافية. وإذا لم يتعاف المريض، تعزى حالته على الأرجح إلى لعنة «العين الشرِّيرة».

كان التوبنار سابقاً يعتمدون اعتماداً تامّاً على بيئتهم للحصول على الأدوية، وكانوا يستخدمون النباتات الطبية القليلة التي تنمو في مثل تلك الظروف القاسية والمجدبة. ورغم أنهم تأثروا كثيراً بطريقة العيش الغربية وفقدوا كثيراً من تراثهم النباتي، فإنهم يواصلون اليوم استخدام كثير من النباتات المحلية طبياً. فساق العشبة البحرية الإكلونيا الكبيرة *Ecklonia maxima*، على سبيل المثال، يُحمَّص ويمزج بهلام النفط ويفرك على الجروح والحروق، فيما تُجرَّد نبتة الهوديا كوروري *Hoodia currori*، وهي صبَّار قصير، من أشواكها وجلدتها الخارجية وتؤكل نيئة لعلاج السعال والزُّكام.

تباع في أنحاء إفريقيا آلاف النباتات الطبية البرِّية والمزروعة محلياً. وبعضها يوصف كأدوية للاستخدام المنزلي. وبعضها الآخر، مثل الكانَّة (*Membryanthemum* spp.) والإيبوغا *Tabernanthe iboga*، تمضغ لمحاربة التعب وتؤخذ كمضادات للسموم في



الكولة المؤففة (*Cola acuminata*، ص 191) تؤخذ في غربي ووسط إفريقيا لتفريج الصداع.

الهال الذكر (*Aframomum melegneta*، ص 159) يستخدم تابلاً في إفريقيا ويؤخذ طبياً كعلاج مدفىء من أجل معالجة الغثيان.

عود القرح (*Anacyclus pyrethrum*، ص 164) لها جذر لاذع مهيّج ينبه دوران الدم عند وضعه على الجلد.

السنا المكّي (*Cassia senna*، ص 72) يحتوي على مكوّنات الأنثراكينون التي تجعل الأمعاء تنكمش ومن ثمّ فإن للنبتة تأثيراً مليّناً. وأول استخدام طبي مدوّن لهذه النبتة كان في الجزيرة العربية في القرن التاسع.

الألوة (*Aloe vera*، ص 57) تحتوي على مادّتين طبيتين، لكل منهما استخدام مختلف: الهلام المستخلص من مركز الورقه يسرع شفاء الجروح، والعصارة المستخلصة من قاعدة الورقة، المعروفة باسم «الالوة المرّة»، لها خصائص مليّنة



المراسم الدينية. ووفقاً لروايات محلية في الكونغو والغابون، اكتشف تأثير الإيبوغا المنبّه عندما شاهد المراقبون الخنازير البرية والغوريّلات تحفر وتأكل الجذور وتهتاج بعد ذلك.

الرعاية المأثورة والتقليدية

الطبّ الغربي التقليدي مترسّخ جيداً في إفريقيا، لكن في المناطق الريفية البعيدة عن الخدمات الطبية والاستشفائية، يبقى الطبّ المأثور الشكل الوحيد المتوفر للرعاية الصحية. وحتى في المناطق المدينية، يمكن أن تكون خدمات الرعاية الطبية الاعتيادية محدودة، وفي هذا الوضع يشكل مقدّمو الرعاية المأثورة، مثل الروحانيين والعشّابين والقابلات، مصدر العلاج الرئيسي المتوفر لمعظم السكان. وتهدف منظمة الصحة العالمية أن تصل إلى مستوى رعاية صحية يسمح لكل الناس بحلول العام 2000 بالعيش حياة منتجة على الصعيد الاجتماعي والاقتصادي. وفي محاولة لتحقيق ذلك، بادرت الدول الإفريقية إلى تدريب ممارسي الطبّ المأثور على التقنيات الطبية البسيطة وإجراءات الوقاية الصحية الأساسية. وفي أحد المراكز بغانا، يعمل جهاز طبي مدرَّب تدريباً تقليدياً يداً بيد مع ممارسي طب الأعشاب المأثور، ما يشجع على الاستخدام المأمون للأدوية العشبية وإجراء أبحاث معمَّقة. ويمثّل ذلك تغيُّراً ملحوظاً في المواقف. ففي القرن التاسع عشر وقسم كبير من القرن العشرين، كانت الحكومات الاستعمارية والإرساليّات المسيحية تعتبر العشّابين التراثيين مُشعوِذين يمارسون السحر الأسود، فطمست علاجاتهم وأدويتهم العشبية.

سلطانية نيجيرية للتكهّن كان يستخدمها المعالجون التقليديون في تشخيص المرض عن طريق تفسير الأمارات السحرية.

اكتشاف علاجات عشبيّة جديدة

إلى جانب تشجيع الاستخدام المأمون للأدوية العشبية، تقوم المراكز الطبية بإجراء أبحاث معمَّقة على استخدامها. وقد ثبتت فوائد البيجيوم الإفريقي (*Pygeum africanum*، ص 257) بشكل حاسم. وكانت هذه الشجرة، التي تنمو في أنغولا وموزمبيق والكاميرون وجنوب إفريقيا، تستخدم تقليدياً في وسط وجنوبي إفريقيا لعلاج المشكلات البولية. واليوم توصف بشكل عادي في الطبّ التقليدي الفرنسي والإيطالي لعلاج مشكلات البروستات. ومن النباتات التي تخضع حالياً للفحص في إفريقيا، هناك جنبتان واعدتان في علاج السكري هما بريديليا الحديد *Bridelia ferruginea* (توجد في الأراضي النجيلية الشرقية والغربية) والنَّيْلنج المنتصب *Indigofera arrecta* (يوجد في المناطق المدارية).

إن إعادة تقييم طبّ الأعشاب المأثور في إفريقيا قد تؤدي إلى قبول مزيد من الأدوية المرتكزة على النبات. وتوجد اليوم فرصة للجمع بين أفضل ما في الممارسة المأثورة والمعرفة الطبية التقليدية من أجل المكاسب المشتركة.

أستراليا

إن مما يؤسف له أن كثيراً من المعرفة العشبية للسكان الأصليين الأستراليين فُقد بعد وصول الأوروبيين. وتنبع الأصول السائدة اليوم لطبّ الأعشاب الأسترالي من الغرب والصين، وبشكل متزايد من البلدان الأخرى في المحيط الهادىء.

أستراليا، مهد أقدم الثقافات المستمرة على الأرض، هي أيضًا موطن تراث عشبي قديم. فقد طوّر سكان أستراليا الأصليون، الذين يعتقد أنهم استقرُّوا في أستراليا منذ ما يزيد على 60000 سنة، فهماً تجريبيّاً معقّداً للنباتات المحلية، وكثير منها، مثل الأوكالِبْتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تنفرد به أستراليا دون غيرها. ورغم أن كثيراً من هذه المعرفة اختفت مع أصحابها، إلا أن هناك اليوم اهتماماً عالياً بالتراثات العشبية المحلية.

طبّ الأعشاب عند سكان أستراليا الأصليِّين

لعل صحة سكان أستراليا الأصليين كانت أفضل من صحة المستوطنين الأوروبيين الأوائل الذين حلّوا محلهم. فقد كان لديهم أفكار مختلفة جدّاً عن الصحة والمرض والاعتلال، حيث كان العالم الروحي يلعب دوراً رئيسيّاً. وعلى غرار مجتمعات الجَنْي والصيد، خصَّص سكان أستراليا الأصليون كثيراً من وقتهم للطقوس الدينية، ما عزَّز روح المكان والغاية في حياة كل فرد، فاستخدموا النباتات الطبية والطقوس في نسيج معقّد من الثقافة والطب.

كان مجيء الأوروبيين في القرن الثامن عشر كارثة على سكان أستراليا الأصليين. فقد استُغلُّوا وأخرجوا من ديارهم وأهلك الكثير منهم عن طريق القتل والأمراض الأوروبية المُعْدِية. ولم يفشل الأوروبيون فحسب في تبيُّن أي قيمة في العادات المحلية، بل إن كثيراً من التراث العشبي الشفهي فُقد بوفاة كبار السن وتشتُّت التجمُّعات القبلية.

مع ذلك، ما زال يعرف القليل عن طبّ السكان الأصليين. فالأعشاب العطرية، مثل الأوكالِبْتوس، كانت تسحق في الغالب وتُستَنْشق لعلاج كثير من الأمراض الشائعة، بما في ذلك أمراض الجهاز التنفُّسي، مثل الأنفلونزا. لم يكن من الممكن غلي الماء من دون تكنولوجيا المعادن، لكن المَغْليَّات كانت تصنع بتسخين الماء بالحجارة الساخنة. وكانت هذه تُشرب أو توضع خارجياً. ومن المعروف أن الطفح الجلدي، مثل البثور والجرب، كان شائعاً ويُعالج بالأكاسيا (*Acacia* spp.)، فيما كان الإسهال الحادّ يعالج بالأوكالبتوس أو بالصندل الجرابيّ (*Pterocarpus marsupium*، ص 256). وفي كوينزلاند، كانت الألْستُونية (*Alstonia* spp.، ص 163) تستخدم لعلاج الحمى.

الأعشاب المحلية والأجنبية

خلال السنوات المئتين الأخيرة، أصبحت كثير من النباتات الأسترالية المحلية مشهورة عالمياً. وقد أدت الأبحاث التي أجريت على الألْستُونية إلى اكتشاف قلواني الريسَرْبين reserpine، الذي يخفض ضغط الدم بشكل ملحوظ. وتوصف اليوم هذه المادة من قبل العشّابين والممارسين التقليديين على حد سواء. وتعطي الأوكالبتوس والبَلْقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) زيوتاً عطرية تستخدم كمطهِّرات في كل أنحاء العالم. وتستخدم اليوم نباتات أسترالية أخرى في طبّ الأعشاب الأسترالي بسبب استخدامها الطبّي في أماكن أخرى، مثل قصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*، ص 74) والخِلَّة (*Ammi visnaga*، ص 59) اللتين لهما تاريخ طويل من الاستخدام الطبي في الهند والشرق الأوسط.



قصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*، ص 74) مقوٍّ مطهِّر للجلد والهضم، كما أنها تقوّي الجهاز العصبي وتحسّن الذاكرة.

الأوكالِبْتوس عريض الورَق (*Eucalyptos globulus*، ص 94) استخدم سكان أستراليا الأصليون أوراقة لعلاج الحمّى والعدوى. وهو عشبة مدفِّئة ومنبِّهة. كما أنه مطهِّر قوي وذو فعالية في تفريج الزكام والسعال والتهاب الحلق.



الأوكالبتوس الأحمر *Eucalyptus camaldulensis* ذو أوراق عطرية قابضة. عندما يؤخذ داخلياً، لعلاج الإسهال إجمالاً، فإنه يجعل لون اللُّعاب أحمر.

استورد المستوطنون البريطانيون الأوائل نباتات طبية أوروبية، مثل رعي الحمام المخزني (*Verbena officinalis*، ص 147) والزُّعرور (*Crataegus* spp.، ص 86) والبوصير الأبيض (*Verbascum thapsus*، ص 279) والطَّرَخْشَقون (*Taraxacum officinale*، ص 140) وقد أُقلمت جميعاً اليوم. كما وجدت النباتات الأميركية المحلية طريقها إلى أستراليا، بما في ذلك صبَّار الهند (*Opuntia ficus-indica*، ص 240) والإريغارون الكندي (*Erigeron canadensis*، ص 203). وبما أن العشَّابين الأستراليين يتَّبعون عادة التراث العشبي الأنكلو أميركي، فإن هذه النباتات تستخدم غالباً في الممارسة المحلية.

التأثير الصيني

أثَّر الطبّ الصيني المأثور تأثيراً واسعاً على طبّ الأعشاب في أستراليا. فبعد وصول المهاجرين الصينيين في القرن التاسع عشر، اكتسبت الصيغ العشبية شهرة لفعَّاليتها وحافظ الطبّ الصيني على أتباعٍ قلائل ولكن مخلصين في كل المدن الرئيسية. وخلال الثمانينيّات، بدأت نهضة في كل فروع طبّ الأعشاب، ويوجد اليوم في أستراليا ثلاث كليات للطبّ الصيني المأثور. وتستخدم الأعشاب الصينية أيضاً بشكل كبير من قبل العشَّابين الصينيين، وتتوفر الأدوية الصينية على نطاق واسع في محلات الأغذية الصحية.

المستقبل

أستراليا هي مركز استقطاب متزايد للطبّ الأندونيسي والنيوزيلندي والأيورفيدي. ويجري الآن أيضاً استكشاف القدرات الكامنة في كثير من الأعشاب المحلية ـ ومن أبرز أمثلتها القسطل الأسترالي (*Castonospermum australe*)، وهي إحدى عدة نباتات طبية ذات إمكانيّات كامنة في معالجة الإيدز (انظر ص 29).

إن الزراعة التجارية للنباتات الطبية آخذة في التوسع، حيث أصبحت أعشاب مثل البلقاء tea tree والخشخاش المنوِّم (*Papaver somniferum*، ص 242) تشكل محاصيل رئيسية. وتجري في تاسمانيا اليوم محاولات لزرع الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) والحَوْذان المُرّ (*Hydrastis canadensis*، ص 103)، وهما نبتتان تصعب زراعتهما.

إن أستراليا بثقافتها القديمة وروابطها مع طبّ الأعشاب الغربي وموقعها على المحيط الهادىء، هي مثوى لكثير من التراثات العشبية. وينتظر أن تكون العشرون سنة القادمة من طبّ الأعشاب الأسترالي حافلة بالإثارة.

بذور الخشخاش المنوِّم

الخشخاش المنوِّم (*Papaver somniferum*، ص 242) تزرع على مستوى تجاري في أستراليا. وتستخدم على نطاق واسع في الطبّ التقليدي والعشبي كمهدىء ومسكِّن قويّ.

السَّنط الشائع (*Acacia decurrens*، انظر السنط العربي A. arabica، ص 156) عشبة مطهِّرة جداً تستخدم لعلاج الحالات التي يحتاج فيها الجلد والأغشية المخاطية إلى الشدّ أو الوقاية.

رعي الحمام المخزني (*Verbena officinalis*، ص 147) استقدمه المستوطنون البريطانيون الأوائل إلى أستراليا. وهو مقوٍّ ويعالج الأعصاب والهضم.

فلفل كافا (*Piper methysticum*، ص 119) يشكل جزءاً هاماً من النشاطات الاحتفالية بين شعوب ميلانيزيا وبولينيزيا، ويؤخذ من أجل الالتهابات البولية ويستخدم غسولاً لعلاج الألم الرثيّ.

أميركا الشمالية

لم تصمد كثير من التراثات العشبية القديمة في أميركا الشمالية والوسطى في وجه تدفق المستوطنين الأوروبيين فحسب، بل ساعدت أيضاً في إعادة تنشيط طبّ الأعشاب الغربي. ويمارس اليوم طبّ الأعشاب في أجزاء من أميركا الوسطى على نحو واسع، في حين أنه أخذ يستعيد شهرته ببطء في الولايات المتحدة وكندا.

تمتد أميركا الشمالية والوسطى من المناطق القطبية الموحشة لكندا وألاسكا إلى المناطق المدارية لباناما. ومن ثم فهي تغطي مناطق جغرافية متنوعة وتضم مجموعة متنوعة واسعة من النباتات الطبية. ومعظم هذه النباتات محلية، لكن بعضها، مثل جوز الطيب والزنجبيل والتمر الهندي، أدخل من العالم القديم منذ القرن السادس عشر. وعلى غرار ذلك، أدخلت النباتات الطبية المحلية الأميركية، مثل الذرة والكاكاو والفُلَيفلة الدغلية وعبّاد الشمس إلى أوروبا وآسيا وإفريقيا. وكانت تجارة التوابل هذه جزءاً هاماً من التفاعل بين التراثات العشبية للعالمين القديم والجديد.

التراثات العشبيّة في أميركا الوسطى

تشيع ممارسة طبّ الأعشاب في المناطق الريفية من أميركا الوسطى، لا سيما في غواتيمالا والمكسيك. وفي التراث المكسيكي، يعتقد أن فقدان «التوازن» بين العناصر الحارة والباردة داخل الجسم هو المسبب للمرض، ويقوم فن المعالج على استعادة التوازن والحيوية.

إن تراث طبّ الأعشاب المكسيكي ليس تراثاً ساكناً، بل تطور من مزيج متغيّر من التأثيرات الأزتيكية والمايانية والإسبانية. وقبل نزول هرناندو كورتيز Cortez وغزاته إلى الشاطىء في سنة 1519، كانت حضارتا المايا والأزتيك تتمتعان بفهم متقدم للأدوية العشبية. وتدرج مخطوطة بديانوس Badianus، أول كتاب أميركي عن الأعشاب الطبية (كتبه الأزتيكي مارتن دي لاكروز de la Cruz في سنة 1552)، الاستخدامات الطبية لـ 251 نوعاً مكسيكياً. وهي تضم الدَّميانة (*Turnera diffusa*، ص 143) التي كان يستخدمها المايا كمقوٍّ للباه، والغاف (*Prosopis juliflora*، ص 233) الذي استخدمه الأزتيك كغسول للعينين. ولا يزال هذان النوعان يستخدمان طبياً إلى جانب الأعشاب الأوروبية مثل النعنع البري (*Mentha pulegium*، ص 233) والصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142). ويعتقد أن نحو 65 بالمئة تقريباً من النباتات المستخدمة من قبل العشّابين المكسيكيين ذات أصل أوروبي.

وتُبذل في دول أميركا الوسطى الأخرى جهود لتشجيع الناس على استخدام طبّ الأعشاب كخط أول لعلاج المرض. وثمة مشاريع في جمهورية الدومينيكان ونيكاراغوا، على سبيل المثال، تعلّم النساء كيف يستخدمن الأعشاب المحلية ضمن مجتمعاتهن، في حين أن الأطباء في كوبا يصفون الأدوية العشبية بشكل متزايد لتعويض النقص في الأدوية التقليدية.

طبّ الأعشاب الكاريبيّ

يبقى طبّ الأعشاب المحلي مشهوراً في كل أنحاء البحر الكاريبي. ومن أكثر الأعشاب استخداماً حشيشة الليمون (*Cymbopogon citratus*، ص 196) التي تستخدم لعلاج الحمّى، والمَغْض خُلَّبي الورق (*Momordica charantia*،



الإنيام البري (*Dioscorea villosa*، ص 89) تحتوي على صابونينات ستيرويدية ذات تأثير هرموني، وكانت تستخدم لإنتاج حبوب منع الحمل في أشكالها المبكّرة.

جذمور الإنيام البرّي المفروم

جذمور الإنيام البرّي

حبوب **اللوبيلية المنفوخة** (*Lobelia inflata*، ص 108) تساعد في إرخاء العضلات الصغيرة للقصبات وتلطّف الربو.

الحوذان المر (*Hydrastis canadensis*، ص 103) اشتهر كدواء شامل في القرن التاسع عشر.

اللكّية عُشارية الأسدية (*Phytolacca decandra*، ص 245) استخدمت في القرن التاسع عشر للتقيّؤ.

الدرقة جانبية الزهر (*Scutellaria lateriflora*، ص 134) مرخٍ فعّال.

الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148) مهدّىء ومرخٍ للعضلات.

الصُّقلاب العسقولي (*Asclepias tuberosa*، ص 171) كان علاجاً أميركياً محلياً مشهوراً للحمّى.

ص 234)، وهي كرمة معترشة مشهورة كدواء شامل في كثير من جزر الكاريبي. وقد ثبت أن للمغض خُلّبي الورق قدرة على خفض مستويات سكَّر الدم وقد يساعد في تأخير بداية الداء السكّري، وهو مرض شائع نسبياً بين الأفروكاريبيين. وتتنوّع العادات الطبية والدينية في كل جزيرة من جزر الكاريبي، لكنها تعكس في كثير منها التراثات الإفريقية للعبيد المنقولين، لا سيما من شعب اليوروبا Yoruba المستقدمين من إفريقيا الغربية الذين حملوا معهم الممارسات الشائعة في بلادهم. وفي بعض هذه التراثات، تقيَّم الأعشاب لقدراتها السحرية فضلاً عن خصائصها الطبية. فالتبغ (*Nicotiana tabacum*، ص 237) مثلاً، يستخدم في الطقوس الدينية في كثير من الحضارات الأميركية، بما في ذلك الطقوس الدينية لقبائل سانتيريا Santeria وڤود و Voodo، مثله في ذلك مثل أعشاب أخرى، بما في ذلك الثوم (*Allium sativum*، ص 56) والفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70).



طبيب أميركي محلّي يؤدي طقوساً علاجية تهدف إلى طرد الأرواح الشرّيرة، كما صوره الفنان جورج كاتلان في القرن التاسع عشر.

الشامانيّة

بالانتقال شمالاً، نجد أن طبّ الأعشاب الأميركي المحلي في ما يعرف اليوم بالولايات المتحدة، كان ذا طبيعة شامانية قبل كل شيء، حيث يضم تراثاً عشبيّاً وطقوساً وسحراً. وتعتقد المجتمعات الشامانية الممتدة من سيبيريا إلى الأمازون أن المرض الخطير ناجم عن استيلاء القوى الخبيثة على روح الشخص المريض. ويكون دور العرَّاف في علاج البُعدين الجسدي والروحاني للمرض. ولا يمكن للمريض أن يشفى فعلاً إلاّ إذا تحرّرت نفسه من الأرواح الشرّيرة. وتشمل الطقوس والشعائر الدينية لشفاء نفس الشخص المريض الرقص والتعاويذ وقرع الطبول ولعب المباريات وتحريك الرماد أو رشّ الماء. ويستطيع العرَّاف عن طريق أخذ مواد مُهَلْوِسة، مثل البيَوت (*Lophophora williamsii*، ص 228)، من الوصول إلى عالم الأرواح ومعالجة الفرد والمجتمع ككل.

قوّة الأعشاب

تعتقد كل الثقافات الأميركية المحلية من كندا إلى تشيلي أن الأعشاب ذات طاقة روحية، وكثير منها له قدرة سحرية عظيمة. ويعتقد الإيروكوا أن اللوبيلية القرمزية (*Lobelia cardenalis*، أنظر *L. inflata*، ص 108) والجلاّبَ كمانيَّ الورق (*Ipomoea pandurata*) لهما القدرة على الشفاء أو الأذيَّة، ويجب أن يقطفا ويخزنا ويستخدما بعناية كبيرة. ويعتبر الجلاب كمانيّ الورق قوياً جداً لدرجة أن لمسه يمكن أن يسبّب الأذى. ويستخدم شعب الإيروكوا Iroquois هذه النبتة كعلاج للسعال والسلّ (التدرُّن) وغيرها من العلل، كما يأخذونها كمغلي مع بذور عبَّاد الشمس السنوي (*Helianthus annuus*) كأحد القرابين في طقوس الربيع والخريف.

كان التبغ، الذي يعتبر اليوم عقّاراً إدمانياً، عشبة شامانية مقدسة عند معظم شعوب أميركا الشمالية المحلية. وكان يدخَّن في الغلايين «ويُرمى في النار كقربان، ويُلقى في

شعر الذرة الصفراء (*Zea mays*، ص 152) دواء للمشاكل التي تصيب الجهاز البولي

الدرْدار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) يلطِّف الأغشية المخاطية

السَّبال المنشاري (*Sabal serrulata*، ص 127) له تأثير مطهِّر ضمن السبيل البولي

صبغة السبال المنشاري

ثمرة سبال منشاري مجفَّفة

لحاء الديش الشائك

الغافثية الأرجوانية (*Eupatorium purpureum*، ص 206) علاج أميركي محلي تقليدي لمشكلات الجهاز البولي

الديش الشائك (*Zanthoxylum americanum*، ص 151) دواء مدفىء يستخدم لعلاج سوء دوران الدم

ثمار الديش الشائك

أوراق الديش الشائك

الريح والماء لتسكين العواصف، ويُنثر حول هدَّار صيد السمك لتحسين الصيد، ويقدم للهواء للشكر على النجاة من الخطر»، وفقاً لكتاب فيرجيل فوغل Vogel «الطبّ الهندي الأميركي» (*American Indian Medicine,* 1970).

المستوطنون الأوروبيون

كان المستوطنون الأوروبيون الأوائل في أميركا الشمالية، الذين قدموا في أوائل القرن السابع عشر، يميلون إلى اعتبار الممارسات الطبية الأميركية الشمالية مجرد وحشية بدائية. وكان المستوطنون يعتمدون إلى حد كبير على الأدوية العشبية المستوردة، أو على النباتات الأوروبية التي يمكن أن تنمو في شرقي أميركا الشمالية.

لكن بمرور الزمن، أدى الاتصال المتزايد للمستوطنين بالشعوب الأهلية في المناطق الحدودية إلى نشوء احترام لمهاراتهم العلاجية. وفي بعض الأحيان لم يكن المستوطنون يتبنَّون النباتات فحسب وإنما طرق الحصاد والأساليب العلاجية أيضاً. ويروي جوزيف دودريدج Doddridge في كتاب «ملاحظات حول الاستيطان والحروب الهندية» *Notes on The Settlement and Indian Wars,*1876) أن لحاء الجوز الأرمد (*Juglans cinerea*، ص 222) كان يُقشر نزولاً إذا أريد استخدامه كمطهِّر (يعمل «نزولاً» بتسهيل الأمعاء)، وإلى أعلى لاستخدامه كمقيِّء (يعمل «إلى أعلى» بالحث على التقيُّؤ).

إكتسبت أنواع الأنظمة العلاجية التي يمارسها الأميركيون المحليون شهرة واسعة الانتشار في نهاية المطاف. وعند نهاية القرن الثامن عشر، طوَّر صموئيل طومسون Thomson (1769-1843) نظاماً علاجيّاً بسيطاً يستند إلى ممارسة عشبية أميركية شمالية. لم يقرّ طومسون أبداً بدَيْنه، لكن ذلك كان بيِّناً ـ من استخدام المقيِّئات والمسهِّلات والمنبِّهات، إلى الدور المركزي للتعرُّق وحمَّامات البخار (بالاستناد جزئياً إلى بيوت التعرّق للأميركيين المحليين)، إلى المعرفة العميقة بالنباتات الطبية الأميركية. وقد اعتبر طومسون أن «كل الأمراض ناتجة عن البرد» وعمل نظامه بنجاح مع الذين يمتلكون صحة قوية وأصيبوا بعدوى أو جرح. وكانت العشبتان الرئيسيتان في نظامه ـ وهما الفليفلة الدغلية، وهي عشبة منبِّهة، واللوبيلية، وهي عشبة مقيِّئة ومرخِّية ومنبِّهة ـ تعملان على رفع درجة حرارة الجسم وتوسيع الأوعية الدموية. ويساعد أخذ هاتين النبتتين في زيادة مقاومة العدوى ويسرِّع شفاء الجروح.

الانتقائية وتأثيرها

أدى التزاوج الخصيب بين طبّ الأعشاب الغربي وطبّ الأعشاب الأميركي المحلي إلى نشوء أنظمة عشبية أكثر تعقيداً، مثل الانتقائية eclecticism، التي أسسها الدكتور ووستر بيتش Beech (1794-1868) في ثلاثينيّات القرن التاسع عشر. درس بيتش طبّ الأعشاب والطبّ التقليدي وحاول الجمع بين المعرفة العلمية الحديثة للفيزيولوجيا وعلم الأمراض وبين أفضل ما في التراث العشبي. ورفض بيتش نظريات طومسون باعتبارها شديدة التبسيط، وكان يهدف إلى استخدام أدنى الجرعات الممكنة لتحقيق نتائج جيدة.

صموئيل طومسون، مُلهم ممارسي الطبّ الطبيعي في القرن التاسع عشر، دعا إلى استخدام الأدوية الأميركية المحلية.

الدُّميانة (*Turnera diflusa*، ص 143) تخفِّف الاكتئاب.

الفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70) عشبة مدفِّئة قويّة، تنبِّه دوران الدم والهضم.

الأخدريّة المُحْوِلة (*Oenothera biennis*، ص 239) تعطي زيت بذور يحتوي على حموض دهنية عطرية تساعد في المحافظة على صحة الأنسجة.

الأقْتى العُنقوديّة (*Cimicifuga racemosa*، ص 76) استخدمها الأميركيون المحليون لعلاج الرثية (الروماتيزم).

الهليونيا (*Chamaelirium luteum*، ص 75) كانت تمضغها النساء الأميركيات المحليات للحؤول دون الإجهاض.

وكانت مقاربته ناجحة جداً لدرجة أن الانتقائية في أوج عهدها في سنة 1909، كان يمارسها ما يزيد على 8000 عضو، كلهم ذوو مؤهلات طبية معترف بها. ومن الحركات الطبية الأخرى المستوحاة من نظام طومسون والمتأثرة بالانتقائيين، مدرسة الطبّ الطبيعي Physiomedicalism. فباستخدام عدة أعشاب، كان ممارسو الطبّ الطبيعي يسعون إلى التوفيق بين «النسيج العضوي والقوة الحيوية» بغية استعادة توازن الجسم. ورأى هؤلاء أن المعدة هي بيت الداء، ومن ثم استخدموا أعشاباً مقيِّئة مثل اللكِّية عشاريَّة الأسدية (*Phytolacca decandra*، ص 245) لتنظيف المعدة. وكانت أعشاب أخرى، مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90)، تعرف حاليًا بأنها منبِّه ممتاز للمناعة، والحَوْذان المرّ (*Hydrastis canadensis*، ص 103) وهو مقوٍّ ومضاد للالتهاب، توصف بعد ذلك للمساعدة على الشفاء.

الإنيام البري ينمو في المكسيك، ترخّي جذاميره العضلات الملساء وتستخدم كمضادات للتشنّج.

كان النصف الثاني من القرن التاسع عشر زمناً غير عادي للطبّ الطبيعي الأميركي. فبالإضافة إلى التسبب بنشوء المعالجة بتقويم العظام osteopathy والمعالجة اليدوية chiropractic عند منقلب القرن، فإنه أعاد أيضاً إنعاش طبّ الأعشاب في بريطانيا لدرجة أن مدرسة الطبّ الطبيعي صارت تراثاً عشبياً أنكلو ـ أميركي. ولا يزال العشّابون البريطانيون حتى اليوم يستخدمون تشكيلة من الأعشاب الطبية الأميركية الشمالية أوسع بكثير مما يستخدمه نظراؤهم الأوروبيون.

طبّ الأعشاب في أميركا الشمالية اليوم

تراجع طبّ الأعشاب في الولايات المتحدة تراجعاً حاداً بعد سنة 1907 بسبب قرار الحكومة بحصر المساعدة المالية بالتدرّب في كليات الطبّ التقليدي. ومنذ ذلك الوقت، يتواجد طبّ الأعشاب في كل من الولايات المتحدة وكندا على هامش الرعاية الصحية التقليدية فحسب. ويحظر القانون في أنحاء كثيرة من الولايات المتحدة ممارسة طبّ الأعشاب بدون مؤهلات طبية، لكن الكليات الطبية لا تعطي مقرّرات في طبّ الأعشاب.

ينظر إلى الأعشاب بالدرجة الأولى كمصدر للمواد الكيميائية الفعالة على الصعيد الدوائي، لا كأدوية بحد ذاتها. ومن الأمثلة الجيدة على ذلك الإنيام البري (*Dioscorea villosa*، ص 89). لقد استخدمت هذه النبتة في المكسيك منذ أيام الأزتيك كعلاج للشكاوى الرئوية وكمسكّن. وفي العام 1942، اكتشف الباحثون أنها تحتوي على ستيروريد، يدعى الديوسجنين، يحاكي تأثير البرجسترون، وهو أحد الهرمونات الجنسية الأنثوية، في الجسم. وفي الخمسينيّات أنتجت شركة الأدوية المكسيكية سنتكس Syntex أوّل حبة لمنع الحمل من الديوسجنين المستخلص من الإنيام البري. لكن قلة من الناس تدرك الدور الذي لعبته النباتات في تطوير الأدوية الصيدلانية الحديثة، وقلّة منهم ما زالوا يتساءلون إذا كان الجسم يستفيد أكثر باستخدام النباتات الكاملة بدلاً من المواد الكيميائية الفردية.

وبإقرار تشريع ليبرالي إلى حد ما في سنة 1994، صارت الأدوية العشبية متوفرة بصورة أكبر في الولايات المتحدة. لكن نظراً لوجود قيود تنظيمية، فإن بيعها غير ممكن إلا كمكمّلات غذائية. وهذا يمثّل تخلّفاً عن التطوّرات في معظم أنحاء العالم، حيث يُعترف بالأعشاب كأدوية قائمة بنفسها. مع ذلك يحظى طبّ الأعشاب اليوم بقوة وشهرة أكبر مما كان يُحلم به قبل 10 سنوات، نظراً الى تزايد عدد العشّابين في أميركا الشمالية وفتح كثير من كليات طب الأعشاب الغربي.

مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100) عشبة ممتازة لحالات الجلد.

ورقة مشتركة فيرجينيا

لحاء مشتركة فيرجينيا

ورقة الأفوكادو

لحاء الأفوكادو

الأفوكادو (*Persea americana*، ص 118) نبتة طبية هامّة في غواتيمالا حيث تستخدم كل أجزائها كعلاجات.

ثمرة الأفوكادو

الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) علاج أميركي محليّ للحبوب والجروح.

خشخاش كاليفورنيا (*Eschscholzia californica*، ص 205) مركّن فعّال ولطيف يستخدم في الغالب للمساعدة على النوم.

الأقتى الأزرق (*Caulophyllum thalictroides*، ص 73) ينبّه الرّحم.

أميركا الجنوبية

إن طبّ الأعشاب هو جزء من صراع البقاء بالنسبة للشعوب الأهلية لأميركا الجنوبية، فيما تسعى لحماية ثقافتها وبيئتها الطبيعية. وباختفاء الغابات المطيرة الكبرى، نفقد آلافاً من أنواع النبات، بعضها ربما كان له قيمة طبية عظيمة.

يستحضر طبّ الأعشاب في أميركا الجنوبية صوراً من الطقوس الشامانية ومجموعة من آلاف النباتات غير المصنّفة حتى الآن تحت المظلّة الكثيفة للغابات المطيرة. لكن هذه الصور ما هي إلا جانبان للتراث العشبي للقارّة، تلك الخاصّة بمناطق الأمازون وأورينوكو. وتوجد نباتات وممارسات مختلفة في المناطق الأخرى، مثل هضبة الأنديز البوليفية وسهول الباراغواي السبخيّة والمدن مثل ريو دي جانيرو.

ثروة النباتات المحلية

أشار الكتّاب الأوروبيون، منذ الغزو الإسباني في أوائل القرن السادس عشر، إلى التنوّع الهائل للنباتات الطبية التي تستخدمها الشعوب المحلية. وأكثر هذه النباتات أهمية الكينا (*Cinchona* spp.، ص 79)، وهي علاج أنديزي مأثور للحمّى، اكتشفه الإسبان لأول مرة نحو سنة 1630. وقد أصبحت مادة الكينا المنتجة من هذه النبتة أكثر الأدوية فعالية لمعالجة الملاريا منذ ما يقرب من 300 سنة، ولا تزال تستخدم على نطاق واسع كمقوٍّ ومرخٍّ للعضلات. وتضم النباتات الهامة الأخرى ذات الأصول الأميركية الجنوبية البطاطا (*Solanum tuberosum*، ص 269) التي كان يزرع منها شعب الإنكا أكثر من 60 نوعاً مختلفاً. واستخداماتها واسعة التنوّع، لكنها فعّالة على وجه الخصوص كلبخة للجلد. وكان عِرْق الذهب المخزني (*Cephaelis ipecacuanha*، ص 184) - يوجد الآن في مستحضرات السعال التي تباع دون وصفة طبية - يؤخذ من قبل الشعوب المحلية البرازيلية لعلاج الزُّحار الأميبي amoebic dysentery. ويصنع من بَهْشيَّة الشاي (*Ilex paraguariensis*، ص 220)، التي تنمو في المناطق الغربية من القارّة، شراب منبِّه يحضَّر ويُشرب كالشاي. وقد حظيت بهشيّة الشاي (الماتي) بشهرة كبيرة بحيث أنها تزرع اليوم في إسبانيا والبرتغال، فضلاً عن أميركا الجنوبية.

منذ الخمسينيّات، أخذ علماء النبات المهتمون بدراسة الشعوب يعيشون بين المجتمعات المحليّة، لا سيما في منطقة الأمازون، حيث تمتلك معظم القبائل تراثاً عشبياً متقدِّماً جداً. وقد نتج عن عملهم ثروة من المعارف حول الأنواع الأمازونية. فالباريرا، على سبيل المثال (*Chondrodendron tomentosum*، ص 187)، وهي كرمة معترشة في الغابات المطيرة، تعطي الكورار السُّمِّي المستخدم في الصيد والذي يؤخذ طبيّاً لمعالجة احتباس الماء والرضّ والجنون. لكن طبّ الأعشاب لدى كثير من المجموعات المحليّة يتعرّض الآن للخطر نتيجة لزوال الغابات المطيرة.

الأدوية المُذهبة للعقل

إن الكوكة (*Erythroxylum coca*، ص 204)، التي لها سمعة رديئة في الغرب باعتبارها مصدر الكوكايين، هي دواء هام في أميركا الجنوبية للغثيان والقياء وألم الأسنان والربو. كما أنها متشابكة تماماً مع ثقافة الشعوب الأصلية الأمازونية والأنديزية، وتعتبر مثالاً دقيقاً على العلاقة الفريدة القائمة بين الشعوب التقليدية وعالم النبات. وتؤكِّد كثير من الأساطير المختلفة الأصول القديمة والمقدّسة للكوكة في أميركا الجنوبية، وترتبط



اللاباشو (*Tabebuia* spp.، ص 138) تستخدم كعلاج مضاد للسرطان، ولطالما استخدمها البوليفيون لخفض الحمّى والالتهاب.

صبغة اللاباشو

الغارانا (*Paullinia cupana*، ص 243) تحتوي على منبِّه طبيعي ذي خصائص مشابهة للكافيين. وتستخدم اليوم بذور الغارانا المحمّصة والمطحونة في صناعة الأغذية الصحية.

شجرة الصابون (*Quillaja saponaria*، ص 258) مقشّع تقليدي في البيرو وتشيلي.

الأناناس (*Ananas comosus*، ص 165) غني بالفيتامين C، ويحتوي على انزيم يساعد على الهضم، يستخدم عصيره كمقوٍ للهضم ومدر للبول.



حصاد الكوكة في بوليفيا. تجمع الأوراق عندما تبدأ بالالتفاف. وتستخدمها الشعوب المحلية في الأنديز كمنبّه منذ قرون.

أوراقها بطقوس عظيمة وتحظى بأهمية كبيرة. وهي عندما تمزج مع الليمون المالح وتمضغ تخفّف الشهية وتزيد التحمُّل.

تستخدم كثير من النباتات المهلوِسة ضمن مجتمعات أميركا الجنوبية الشامانية، وأبرزها الأياهواسكا (*Banisteriopsis caapi*، ص 174). ويمكِّن هذا الدواء القوي العرّاف من الاتصال بعالم الأرواح وشفاء المريض.

التأثير الأوروبي

إن طبّ الأعشاب في المناطق الأكثر تغرُّباً من أميركا الجنوبية هو في الغالب مزيج من التراثات الإسبانية والمحلية (كما هو الحال أيضاً في أميركا الوسطى، (انظر ص 46). وتوجد أسواق أعشاب طبية كبيرة في بعض المدن، مثل لاباز وكويتو، توفِّر تشكيلة متنوّعة مدهشة من الأعشاب المحلية والأوروبية. في الأسواق الإكوادورية، على سبيل المثال، يباع اليانسون (*Pimpinella anisum*، ص 246)، وهو علاج هضمي للمغص منشؤه الأصلي الشرق الأوسط، إلى جانب أدوية محلية غير مألوفة مثل الأركيتكتا (*Culcitium reflexum*)، وهي عشبة مدرّة للبول ومزيلة للسموم تستخدم تقليدياً لمعالجة السمّية والعدوى، بما في ذلك السفلس.

الأبحاث والآمال الجديدة

لقد قادت الأبحاث التي أجريت على أعشاب محلية إلى استخدام نباتات محددة في الطبّ التقليدي (الحيوي). وتشير الأبحاث البرازيلية التي جرت على اللاباشو (*Tabebuia impetiginosa*، ص 138) إلى امتلاكها إمكانات علاجية هامة للعدوى الفطرية والتهاب عنق الرحم وفيروس العوز المناعي البشري HIV والسرطان. ومع أن فعالية اللاباشو في علاج السرطان أمر خلافيّ، إلا أنه يوصف حالياً من قبل الأطباء المحليين وفي المستشفيات.

إن الأبحاث في طبّ الأعشاب آخذة في التوسُّع، وهناك مركز تابع لمستشفى في سانتافي دي بوغوتا بكولومبيا يتفحّص الأعشاب المحلية. ومثل هذه الدراسات مهمة للعالم ككل. وخلافاً لشركات الأدوية المتعددة الجنسيات، يوجد رغبة لدى الباحثين المحليين في تطوير أدوية ترتكز على مستخلصات بسيطة، قد يثبت في نهاية المطاف أنها أكثر فعالية من المكوِّنات المعزولة التي تستخدم غالباً في الأدوية التقليدية.



حول المداخل

أسماء النباتات

الاسم اللاتيني المعطى هو الاسم الذي تعرف فيه النبتة بشكل عام في طبّ الأعشاب. وإذا كان للنبتة مرادف لاتيني، يعطى هذا المرادف. يشير القسم الأول من الاسم اللاتيني إلى جنس genus النبتة (الفُصَيْلة sub-family). ويحدد القسم الثاني اسم النوع species. ويلي الاسم اللاتيني بين قوسين اسم فصيلة النبتة family، وهي الفئة الأوسع التي ينتمي إليها الجنس. ويوجد فوق اسم الفصيلة اسم (أسماء) النبتة الشائعة بالعربية والإنكليزية. وإذا كان هناك أكثر من اسم شائع مشهور، تدرج بترتيب أهميتها.

المنبت والزراعة

يعطي معلومات عن أصول النبتة وتوزيعها الحالي وكيفية زراعتها وحصادها وظروف نموّها المفضّلة إن وجدت.

الأنواع ذات الصلة

يوفّر إحالات إلى أنواع ذات صلة تستخدم طبيّاً أو مشهورة ومعلومات عنها.

المكوّنات الرئيسية والأفعال الرئيسية

يسرد المكوّنات الفعّالة الرئيسية للنبتة والتأثيرات الطبية الرئيسية على الجسم بترتيب الأهمية. لمزيد من المعلومات عن مكوّنات النباتات وأفعالها، انظر ص 10- 15.

الأبحاث

يوفّر تفاصيل عن البحث العلمي، بما في ذلك نتائج أي اختبارات سريرية. وإذا كان الأمر ملائماً، يضم ملاحظات العشّابين الممارسين عن أفعال النبتة المعروفة والاستخدامات الطبية الحديثة المحتملة للعشبة.

الاستخدامات المأثورة والحديثة

يكشف عن كيفية استخدام النبتة طبيّاً في الماضي وكيف تستخدم اليوم في تراثات عشبية مختلفة. ويتفحّص الاختلافات بين الاستخدامات المأثورة والحديثة، ويبيّن كيف أن البحث العلمي يؤكّد في بعض الأحيان صحّة الاستخدام التراثي ويكشف في بعض الأحيان عن استعمالات جديدة تماماً للعشبة. انظر المسرد ص 321 من أجل المصطلحات غير المألوفة.

الأجزاء المستخدمة

يوضح الأجزاء التي تستخدم طبيّاً من النبتة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

يقدم المستحضرات الرئيسية مع تفاصيل عن كيفية أخذها أو وضعها. ويعطي تنبيهات بشأن استخدام العشبة كدواء وعن النبتة بشكل عام. يذكر إن كانت النبتة أو مكوّناتها أو مستخلصاتها محظورة قانونياً. ملاحظة: تقدم استخدامات ذاتية لكثير من المستحضرات. وقبل تجربة أي استخدام ذاتي، يجب أن تقرأ التنبيهات والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 298-299.

الاستخدامات الذاتية

يحيل إلى العلاجات الذاتية في قسم «علاجات الشكاوى الشائعة». **ملاحظة:** إقرأ دائماً التنبيهات الواردة في قسم المستحضرات الرئيسية واستخداماتها والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 298-299 قبل استخدام أي عشبة.



النباتات الطبية الرئيسية

من بين النباتات التي تعيش على كوكبنا، والتي يقدَّر عددها بـ 500000، يعتقد أن نحو 10000 نبتة تستخدم بانتظام لأغراض طبية. يقدم فهرس النباتات الطبية الرئيسية 100 من أشهر النباتات الطبية بترتيب الاسم اللاتيني. وكثير منها شائع التوفّر ويستخدم على نطاق واسع في التراثات العشبية المختلفة حول العالم، مثل البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76) والزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153). وهناك نباتات أخرى مثل الكالُمْبا (*Jateorhiza palmata*، ص 106) في شرق إفريقيا تعتبر أعشاباً طبّيّة رئيسية في موطنها. وثمة نسبة هامة من هذه الأعشاب خضعت لأبحاث ومعظمها ممتاز للاستخدام المنزلي.

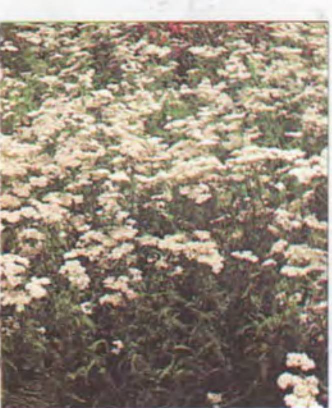
الأخلّية ذات الألف ورقة Yarrow, Milfoil

Achillea millefolium (Compositae)

الأخلّية ذات الألف ورقة عشبة زاحفة معمّرة تعلو متراً واحداً، لها أزهار بيضاء وأوراق دقيقة التقسيم.

الأخلية ذات الألف ورقة عشبة أوروبية محلية ذات تاريخ طويل في شفاء الجروح. في العصور الكلاسيكية، كانت تعرف باسم العشبة الحربية *herba militaris*، إذ إنها كانت تستخدم لإرقاء الجروح الناجمة عن المعارك. ولطالما استخدمت كمقوٍّ مرّ، وصُنع منها كل أنواع المشروبات المرَّة. تساعد الأخلّية ذات الألف ورقة في شفاء الزكام والإنفلونزا وتنفع ضد حمّى الكلأ hay fever. كما أنها مفيدة لمشكلات الحيض واضطرابات دوران الدم.





الأخلّية ذات الألف ورقة كانت تعرف باسم «الرُّعاف» لأن أوراقها كانت تستخدم لوقف نزف الدم

المنبت والزراعة

الأخلّية نبتة محلية في أوروبا وغربي آسيا، تنبت في البَرّيّة في المناطق المعتدلة من العالم وفي المروج وعلى جوانب الطرقات. تنتشر العشبة عن طريق جذورها وتُقطف أجزاؤها الهوائية في الصيف عندما تُزهر.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار ذي محتوى متغير (لينالول، كافور سابينين، كامازولين)
- لاكتونات التربينات الأحادية النصفية
- فلافونيّات
- قلوانيّات (أخلّيين)
- متعدّدات الأستيلين
- ثلاثيّات التربين
- حمض الساليسيليك
- كومارينات
- حموض التّنيك

الأفعال الرئيسية

- مضادة للتشنّج
- قابضة
- تزيد التعرّق
- تخفّض ضغط الدم
- تخفّض الحمّى
- مدرَّة معتدلة للبول ومطهِّرة بولية
- توقف النزيف الداخلي
- تحضّ على الحيض
- مضادة للالتهاب

الأبحاث

رغم الاستخدامات المتعددة للأخلّية ذات الألف ورقة، فإن الأبحاث المجراة عليها ضعيفة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **شفاء الجروح** يقال إن أخيل استعمل الأخلّية ذات الألف ورقة لشفاء الجروح، ومن هنا اشتقّ اسمها النباتي. وقد استخدمت قروناً طويلة لهذه الغاية، وصنع منها مرهم للجروح في اسكتلندا.
- **الخصائص العلاجية** الكامازولين، الذي يوجد في بعض الزيوت العطرية، مضاد بارز للالتهاب ومضاد للمؤرِّجات. ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية مرَّة ومقوية، ويساعد الأخلّيين في وقف النزف الداخلي والخارجي. وربما تكون الفلافونيّات مسؤولة عن مفعول الأخلّية المضاد للتشنّج.
- **عشبة نسائية** تساعد الأخلّية في تنظيم دورة الحيض وتقلّل النزف الحيضي الشديد وتخفّف آلام الحيض.
- **استخدامات أخرى** عندما تمزج الأخلّية ذات الألف ورقة مع أعشاب أخرى، تخفف من الزكام والإنفلونزا. وتجعلها خصائصها المقوّية المرَّة مفيدة عند ضعف الهضم والمغص. كما تعالج حمّى الكلأ وتخفّض ضغط الدم وتحسّن دوران الدم في الأوردة وتخفّف أوردة الدوالي.

الاستخدامات الذاتية

- **أوردة الدوالي**، ص 302.
- **تنظيف الجروح**، ص 304.
- **الحمى**، ص 311.
- **الزكام والإنفلونزا**، ص 311.
- **العدوى الهضمية**، ص 305.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات قد يسبب ردود فعل أرجية في حالات نادرة. لا يستعمل الزيت العطري إلا بإشراف أخصائي. لا يؤخذ أثناء الحمل.



علاج للزكام، تمزج أجزاء متساوية من النعنع والبَيْلسان الأسود والأخلّية ذات الألف ورقة. تنقع ملعقة صغيرة في كوب من الماء لمدة 10 دقائق (انظر ص 290). يؤخذ 3 مرات يومياً.

الزيت العطري المستخلص من الأزهار يستخدمه العشّابون لعلاج النزلة

الصبغة (لتحضيرها، انظر ص 291). لعلاج عسر الهضم، تؤخذ 20 قطرة 3 مرات يومياً.

اللّبخة (لتحضيرها، انظر ص 294). توضع على الجلوف والجروح والكدمات.

الوجّ، عودُ الوجّ Sweet Flag, Sweet Sedge, Bacc

Acorus Calamus (Araceae)

عود الوجّ له شهرة قديمة كمقوٍّ ومنبّه. وهو عشبة هامّة في الطبّ الأيورفيدي، كما أنه يستخدم على نطاق واسع في أوروبا والولايات المتحدة. جذموره علاج قيّم للهضم، ومقوٍّ للجهاز الهضمي. وهو يفتح الشهيّة ويلطّف الهضم ويفرّج الريح ويخفّف عسر الهضم والمغص. ولعود الوجّ مذاق مرّ وعطري قويّ.



عود الوجّ نبتة مائية يشبه مظهرها السوسن. وهو يعطي أزهاراً صفراء في الصيف.

المنبت والزراعة

ينمو عود الوجّ، الذي يعتقد ان منشأه الهند، في أنحاء كثيرة من العالم. وهو يفضل التربة الرطبة ويوجد في الأفلاج وإلى جانب البحيرات والأنهار وفي الأماكن السّبخة. يتم استنباته في الخريف أو أوائل الربيع بتقسيم كُتل الجذامير وإعادة زراعتها في المياه الضحلة. وتجنى الجذامير عند الحاجة.

الأنواع ذات الصلة

الوجّ الصيني *(A. gramineus)* عشبة صينية قريبة جداً من عود الوجّ وتستخدم طبياً لكثير من الحالات التي يعالجها.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار - تربينات أحادية نصفية (الوجّ الأميركي فقط)؛ الأسارون (باستثناء الوجّ الأميركي)
- صابونينات
- عنصر مرّ (الأكورين)
- لثأ

الأفعال الرئيسية

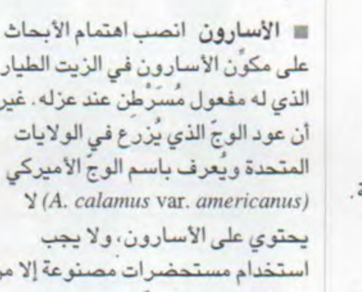
- طارد للريح
- مفرّج للتشنّجات العضلية
- مقوٍّ
- يزيد التعرّق
- منبّه

الأبحاث

- **الأسارون** انصب اهتمام الأبحاث على مكوّن الأسارون في الزيت الطيار الذي له مفعول مُسَرْطِن عند عزله. غير أن عود الوجّ الذي يُزرَع في الولايات المتحدة ويُعرف باسم الوجّ الأميركي *(A. calamus* var. *americanus)* لا يحتوي على الأسارون، ولا يجب استخدام مستحضرات مصنوعة إلا من هذا الضرب من الوجّ.
- **العشبة بأكملها** يؤخذ مسحوق عود الوجّ في الهند منذ آلاف السنين دون ورود تقارير عن الإصابة بالسرطان نتيجة استخدامه. ويوحي ذلك بأن استخدام النبتة بأكملها مألوف، لكن يجب إجراء مزيد من الأبحاث.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الاستخدامات المبكرة** اعتُبر عود الوجّ مقوٍّ للباه في الهند ومصر منذ 2500 سنة على الأقل. وفي أوروبا يقدَّر عود الوجّ كعشبة مرّة فاتحة للشهية وكمساعد على الهضم. وكان المغلي يستخدم في أميركا الشمالية للحمّى وتشنّج المعدة والمغص. وكان الجذمور يمضغ من أجل ألم الأسنان ويستنشق الجذمور المسحوق من أجل النزلة.
- **الطبّ الأيورفيدي** عود الوجّ عشبة هامة في الطبّ الأيورفيدي، ويحظى بتقدير كمجدّد للدماغ والجهاز العصبي، وكعلاج للاضطرابات الهضمية.
- **طبّ الأعشاب الغربي** تستخدم العشبة بشكل رئيسي للمشكلات الهضمية مثل الانتفاخ والريح والمغص وسوء الهضم. إن عود الوجّ، لا سيما الوجّ الأميركي *A. calamus* var. *americanus*، وهو مضاد التشنّج الأكثر فعالية، يفرّج تشنّج الأمعاء. كما أنه يساعد المعدات غير المرتاحة والمتمدّدة والصداع المترافق مع رداءة الهضم. ويعتقد أن مقادير قليلة تخفف حموضة المعدة، فيما تزيد الجُرَع الكبيرة إنتاج الحمض، وذلك مثل جيد عن كيف يمكن أن تعطي الجُرَع المختلفة من العشبة نفسها نتائج مختلفة.



عود الوجّ نبتة عشبية مائية تشبه القصب ذات أوراق نصلية طويلة. يعلو متراً واحداً.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا تحت الإشراف الطبي. لا تؤخذ لمدة تزيد على الشهر. يحظر استعمالها في بعض البلدان.



الصبغة يصفها العشّابون والأطبّاء للعلل الهضمية.

المغلي يعطى لتفريج عُسر الهضم والريح وزيادة الشهية.

المسحوق يؤخذ كمقوٍّ في الطبّ الأيورفيدي.

الأجزاء المستخدمة



جذمور مجفّف

للجذامير رائحة تابلية عطرية

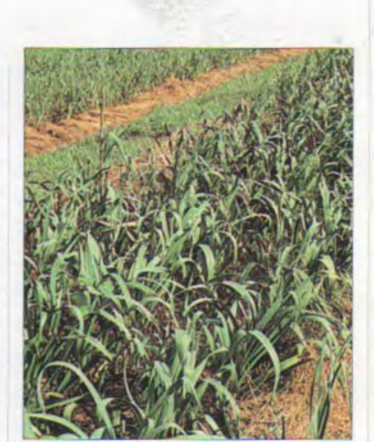
الجذامير تنمو لتصبح بثخانة 3 سم تقريباً، وتجنى عند الحاجة.

جُذمور غضّ

الثوم Garlic

Allium sativum (liliaceae)

الثوم دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحرِّيف، وهو مأمون تماماً للاستخدام المنزلي وعلاج قوي لجملة من المشكلات الصحيَّة. يُضادُّ كثيراً من العداوي، بما فيها تلك المتعلقة بالأنف والحلق والصدر. كما أنَّه يخفِّض الكولستيرول ويخفِّف الاضطرابات الناتجة عن دوران الدم، مثل ارتفاع ضغط الدم، ويخفِّض مستويات سكر الدم، ما يجعله مكوِّناً غذائياً مفيداً للمصابين بالداء السكَّريّ المتأخِّر الظهور.



الثوم يزرع على نطاق واسع تجارياً للاستخدام في الطهي.

المنبت والزراعة

يزرع الثوم اليوم في كل أنحاء العالم، ومنشؤه الأصلي آسيا الوسطى. يزرع بتقسيم بصلته ويجنى في أواخر الصيف التالي.

الأنواع ذات الصلة

البصل وكرَّاث الدّبّ (*A. cepa* و *A. ursinum*، ص 162) هما عشبتان طبِّيتان هامتان.

المكوِّنات الرئيسية

- زيت طيَّار (ألّيين، أليناز، ألّيسين)
- سكوردينينات
- سيلينيوم
- فيتامينات A و B و C و E

الأفعال الرئيسية

- مضادّ حيوي
- يخفِّض ضغط الدم
- مضاد للداء السكَّري
- مقشِّع
- يقلِّل تجلُّط الدم
- طارد للدود
- يزيد التعرُّق

الأبحاث

- **مضاد حيوي** أجريت أبحاث على الثوم في ألمانيا واليابان والولايات المتحدة منذ الثمانينيّات، لكن المراجع لا تزال غير متفقة حول كيفية تحقيقه مفعوله المضاد الحيوي الملحوظ. عندما يسحق فصٌّ غضٌّ، يتفكَّك الألّيين إلى ألّيسين عن طريق الأليناز. والألّيسين ومكوِّنات الزيت الطيار الأخرى مواد مطهِّرة ومضادة حيوية قوية، ما يفسِّر فعالية الثوم حتى في الحالات الشديدة مثل الزُّحار dysentery.
- **ضغط الدم** أثبتت التجارب السريرية في الثمانينيات أن الثوم يقلِّل مستويات الشحميات في الدم ويخفِّض ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج مأثور** لطالما قدِّر الثوم لقدراته الشفائية، وكان، قبل تطوير المضادات الحيوية، يستعمل علاجاً لكل العداوي، من السُّلّ (التدرّن) إلى التيفوئيد. وكان يستخدم أيضاً لتضميد الجروح في الحرب العالمية الأولى.
- **عداوي القصبات** الثوم علاج ممتاز لكل أنواع العداوي الصدرية ويساعد على تخفيف النزلة.
- **السبيل الهضمي** تستجيب العداوي الهضمية جيداً للثوم. ويمكن أن تطرد هذه العشبة أيضاً الطفيليّات المعويّة من الجسم.
- **علاج لدوران الدم** يحول الثوم دون حدوث مشكلات دوران الدم والسكتات strokes بترقيق الدم. كما أنه يخفِّض مستويات الكولستيرول وضغط الدم.
- **استخدامات أخرى** يستخدم الثوم للعدوى ويمكن أخذه إلى جانب المضادات الحيوية التقليدية لدعم مفعولها ودرء الآثار الجانبية. كما أن الثوم يخفِّض مستويات سكَّر الدم ويمكن أن يساعد في حالات السكَّري المتأخِّر الظهور.



الثوم نبتة معمِّرة بصلية تنمو إلى ارتفاع 30 سم - 1 متر، لها أزهار قرنفلية باهتة أو بيضاء مخضرَّة.

الأجزاء المستخدمة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه يجب استشارة ممارس مختصّ قبل إعطاء الثوم كدواء للأطفال دون 12 سنة.

شراب الثوم (لتحضيره، انظر ص292). للسعال تؤخذ ملعقة صغيرة كل 3 ساعات.

الفصوص المفرومة تستخدم بانتظام في الطهي للمساعدة في خفض مستويات الكولستيرول وتعزيز الجهاز المناعي.

الكريَّات تحتوي على زيت الثوم. تؤخذ لرفع مقاومة العدوى.

البرشامات (لصنعها، انظر ص 291). لالتهاب القصبات، يؤخذ 2 برشامة 100 مغ 3 مرات يومياً.

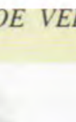
الأقراص تؤخذ لفرط ضغط الدم والتهاب القصبات.

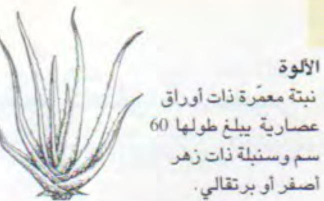
الاستخدامات الذاتية

- **التهاب اللوزتين**، ص 311.
- **ألم الأذن**، ص 312.
- **الزكام والأنفلونزا**، ص 311.
- **السعال والتهاب القصبات**، ص 310.
- **سُعفة القدم**، ص 304.
- **العُدّ والحبوب**، ص 305.
- **العداوي البولية**، ص 314.
- **العداوي الفطرية**، ص 314.
- **العداوي الهضمية**، ص 305.
- **عقبولة الشفة**، ص 304.
- **فرط ضغط الدم**، ص 301.
- **مقوٍّ للمسنِّين**، ص 319.

الألُّوة، الصَّبر Aloe vera, Aloes

Aloe vera syn. *A. barbadensis (Liliaceae)*





الألوة
نبتة معمّرة ذات أوراق عصارية يبلغ طولها 60 سم وسنبلة ذات زهر أصفر أو برتقالي.

يرجع أصل الألوّة إلى إفريقيا، وهي تُزرع عادة كنبتة للزينة ولها استخدامان طبيّان مختلفان. الهُلام الشفاف الموجود في الورقة دواء فعّالٌ جداً للجروح والحروق، يسرّع الشفاء ويخفّض مخاطر الإصابة بالعدوى. ويُعرف النُّسغ sap الأصفر المستخرج من قاعدة الورقة عند تجفيفه «بالصَّبرة المرّة»، وهو مليّن قوي ومفيد في حالات الإمساك قصير الأجل.





الألوة لها أوراق عصارية خضراء إلى رمادية شائكة تعطي موادَّ طبية فعّالة.

المنبت والزراعة

الألوّة منشؤها إفريقيا الشرقية والجنوبية، وهي تنمو في البرّية في المناطق المدارية وتُزرع على نطاق واسع في كل أنحاء العالم. (الألوة التي تزرع في المنازل يكون محتواها من الانتراكينون متدنياً). وتُزرع الألوّة بتقطيع فسائل صغيرة ذات جذور. وللحصول على الهلام والسائل المرّ، تقطع الأوراق وتصفَّى وفق ما هو مطلوب.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم الألوة الإفريقية (*A. ferox*) في طبّ الأعشاب كمليّن مهيّج. وثمة كثير من أنواع الألوة الأخرى المفيدة طبياً.

المكوّنات الرئيسية

- إنتراكينونات (ألوين وإيمودين الألوة)
- راتينجات
- حموض التّنيك
- متعدّدات السكّريد
- ألوكتين B

الأفعال الرئيسية

- تشفي الجروح
- تنبّه إفرازات الصفراء
- مطرّية
- مليّنة

الأبحاث

الخصائص العلاجية بيّنت الأبحاث الواسعة المجراة في الولايات المتحدة وروسيا منذ الثلاثينيّات أن للهلام الشفّاف قدرة كبيرة على شفاء الجروح والقروح والحروق، حيث يشكّل غطاء واقياً للمنطقة المصابة ويزيد من سرعة الشّفاء. ويعود هذا المفعول بشكل جزئي إلى وجود الألُوكتين B الذي ينبّه الجهاز المناعي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج جمالي** للألوة تاريخ طويل من الاستخدام كدهون للبشرة، ويقال إن كليوباترا كانت ترجع الفضل في جمالها إليها.
- **علاج غربي** اشتهرت الألوة في الغرب لأول مرة في الخمسينيات عندما اكتشفت قدرتها على شفاء الحروق، لا سيما الحروق الإشعاعية.
- **الإسعاف الأولي** الألوة علاج إسعاف أولي ممتاز يحتفظ به في البيت من أجل الحروق والجلوف والسّموط وحروق الشمس. عندما تقطع الورقة، تطلق هلاماً ملطّفاً يمكن وضعه على الجزء المصاب.
- **حالات الجلد** الهلام مفيد لكل حالات الجلد تقريباً التي تحتاج إلى تلطيف أو تقبُّض، كما أنه يعالج عروق الدوالي إلى حد ما.
- **القروح** يعمل التأثير الواقي والمعالج للألوة داخلياً أيضاً، ويمكن استخدام الهلام للقروح الهضمية ومتلازمة الأمعاء الهيوجة.
- **مليّنة** السائل الأصفر المرّ في الأوراق (الصَّبرة المرة) يحتوي على الانتراكينون، وهو مليّن قوي يدفع القولون إلى الانكماش، ما يؤدي عامّة إلى تحرك الأمعاء بعد 8-12 ساعة على تناوله. وتنبّه الخصائص المرّة للنبتة الهضم عند تناولها بجرع متدنية. وعند الجرع المرتفعة، تكون الألوة المرّة مليّنة ومسهّلة.

الأجزاء المستخدمة



الأوراق تنزّ سائلاً مرّاً يجفّف ويعرف باسم «الصَّبرة المرّة». كما تحتوي أيضاً على هلام شفّاف، وهو علاج ملطّف للبشرة.

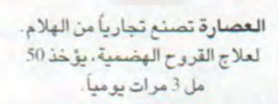
تقطّع الأوراق ويوضع الهلام الشفّاف على البشرة كعلاج إسعاف أوّلي للحروق.

أوراق

أوراقٌ مقطّعة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تستخدم العصارة الصفراء المرة المستخرجة من قاعدة الأوراق (الصَّبرة المرّة) على الجلد. واستخدامها محظور في بعض البلدان. لا تؤخذ داخلياً أثناء الحمل أو الإرضاع. لا تؤخذ من قبل المصابين بالبواسير أو مرض الكلى.



الصبرة المرّة يستخدمها العشّابون لعلاج الإمساك.



الأوراق تقطع ورقة ثم تشطر لاستخراج الهلام. توضع بوفرة على الحروق والأكزيمة مرتين يومياً.

العصارة تصنع تجارياً من الهلام. لعلاج القروح الهضمية، يؤخذ 50 مل 3 مرات يومياً.

الصبغة تصنع من الصبرة المرّة (انظر ص 291). لفتح الشهية، يؤخذ 5 قطرات مع الماء قبل الوجبات.

الاستخدامات الذاتية

- **الثآليل**، ص 304.
- **الجروح**، ص 304.
- **الجلد الناز**، ص 303.
- **الحروق الثانوية وحروق الشمس**، ص 303.
- **علامات التمدّد**، ص 317.

الخُولَنْجان الصغير Galangal, Gao Liang

Alpinia officinarum (Zingiberaceae)

الخولنجان الصغير
نبتة عطرية معمّرة تعلو مترين، له أزهار بيضاء وحمراء وأوراق رمحية الشكل.

الخُولنجان الصغير عشبة مدفِّئة ومريحة للهضم، على غرار سائر أعضاء فصيلة الزنجبيليّات. له رائحة عذبة وطعم تابليّ معتدل، وهو مناسب لكل الحالات التي تحتاج فيها المناطق الداخلية من الجسم إلى دفء أكبر. وقد أُدخل إلى أوروبا في القرن التاسع عشر، واعتبره المتصوِّف الألماني هيلدغارد Hildegard من بنغن Bingen بمثابة تابل الحياة الذي حبانا به الله ليدفع عنا المرض.



الخولنجان الصغير تابل هام في المطبخ التايلاندي ويعطى للخيول العربية لتنشيطها في مناطق من آسيا

المنبِت والزراعة

الخولنجان الصغير منشؤه المناطق العشبية في جنوبي الصين وجنوب شرقي آسيا عموماً، وهو اليوم يزرع كتابل ودواء في كثير من أنحاء آسيا المدارية. ويزرع بتقسيم الجذامير وإعادة غرسها في الربيع، ويحتاج إلى تربة مجفّفة جيداً ومكان ظليل. تجنى الجذامير من النباتات التي يبلغ عمرها 4-6 سنوات في نهاية موسم الزرع، ويمكن استخدامها طازجة أو مجفّفة.

الأنواع ذات الصلة

الخولنجان الكبير، يسمّى أيضاً الزنجبيل السيامي (*A. galanga*)، وثيق الصلة بالخولنجان الصغير لكن مذاقه ومحتواه من الزيت الطيّار متدنّيان. ويبدو أن له مفعولاً مضاداً للقرحة. وثمة نوعان آخران من الخولنجان هما الخولنجان الصيني (*A. katsumadai*) والخولنجان الحامض (*A. oxyphylla*) يستخدمان بطريقة مماثلة جدّاً للخولنجان الصغير في الطبّ الصيني المأثور.

المكوّنات الرئيسية

- زيت عطري (نحو 1%) يحتوي على الألفابينين والسينيول واللينالول
- لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (الغالنغول والغالنغين)

الأفعال الرئيسية

- مقوّ هضمي مدفّىء
- طارد للرّيح
- مضاد للفطر
- منبّه
- يحول دون القُياء

الأبحاث

- **مضاد للجراثيم** في الاختبارات الصينية، تبين فعليّاً أن الخولنجان الصغير ذو مفعول مضاد لعدد من المُمْرِضات، بما فيها الجَمْرة anthrax.
- **مضاد للفطر** يشير بحث منشور في سنة 1988 إلى أن الخولنجان الصغير فعال جدًا ضد المبيضّات البيض *Candida albicans*.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الطبّ الصيني** في طبّ الأعشاب الصيني المأثور، يعتبر الخولنجان الصغير عشبة مدفّئة تستخدم لألم البطن والقُياء والفُواق، فضلاً عن الإسهال الناتج عن البرد الداخلي. عندما يستخدم من أجل الفُواق hiccups، يُمزج مع الكُرْدُهان (*Codonopsis pilosula*، ص 82) وفُطر التنُّوب (*Poria cocos*، ص 253).
- **التراث الهندي** في الهند وجنوب غربي آسيا، يعتبر الخولنجان الصغير مقوياً للمعدة ومضاداً للالتهاب ومقشّعاً ومقوياً عصبياً. يستخدم في علاج الفُواق والتخمة وألم المعدة والتهاب المفاصل الرثييّ والحمى المتقطّعة.
- **طبّ الأعشاب الغربي** أدخل الخولنجان الصغير إلى أوروبا عن طريق الأطباء العرب منذ ما يزيد على 1000 سنة. وانسجاماً مع التراث العشبي الصيني والهندي، يستخدم في الغرب بشكل رئيسي كطارد للريح ولعسر الهضم والقياء وألم المعدة. ويمكن استخدام نقيعه لتلطيف القروح الفموية المؤلمة والتهاب اللثة. ولطالما تُنصح باستخدام الخولنجان الصغير كعلاج لدوار البحر، وذلك ليس مستغرباً بالنظر إلى قدرات قريبه الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153) على تفريج دُوار السفر.
- **داء المبيضّات** يمكن استخدام الخولنجان الصغير مع أعشاب أخرى مضادة للفطر كجزء من نظام لعلاج داء المبيضّات المعوي.
- **الجرعة** الخولنجان الصغير عشبة مدفّئة ومنبّهة باعتدال للجهاز الهضمي الضعيف عندما تؤخذ بجرعة متوسطة، لكنه يمكن أن يكون مهيّجاً عند أخذ جرع كبيرة.

الاستخدام الذاتي

- **الغثيان ودوار السفر**، ص 306.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصبغة (لتحضيرها، انظر ص 291) تلائم الاستخدام الطويل الأمد. لتحسين الهضم، تؤخذ 20 نقطة مجفّفة في 100 مل من الماء 3 مرات يومياً.



تقطيع الجذر من أجل المغلي (لإعداده، انظر ص 290). لدوار السفر، يرشف ببطء فنجان ملآن.



المسحوق للغثيان، تؤخذ برشامة 250 مغ (لإعدادها، ص 291) مرتين يومياً.

الخلَّة، الصَّقْلين Visnaga, Khella

Ammi visnaga syn. *Daucus visnaga (Umbelliferae)*



الخلَّة عشبة حولية منتصبة تعلو متراً واحداً. لها أوراق مقسّمة إلى حزم وعناقيد من الأزهار البيضاء.

الخلَّة برائحتها العطرية اللاذعة وطعمها المرّ لها قيمة طبيّة أعلى من قيمتها المطبخية. إنها مرخٍ فعّال للعضلات وتستخدم منذ عدة قرون لتسكين آلام حصى الكلية الممضّة. وقد أكّدت الأبحاث العلمية صحّة هذا الاستخدام المأثور. تحتوي الخلَّة على الخِلّين khellin الذي تستخرج منه أدوية مأمونة لعلاج الربو.



الخلَّة عضو في فصيلة الجزر ولها أوراقه الدقيقة الحزمية المميّزة.

المنبت والزراعة

الخلَّة منشؤها شمال إفريقيا وتنمو في البراري في الشرق الأوسط وحوض البحر المتوسّط. وقد وُطّنت في أستراليا وأميركا الجنوبية. تنمو الخلَّة من البذرة وتزرع على نطاق واسع. تجمع الثمار الدقيقة التي تحتوي على البذور في أواخر الصيف قبل أن تنضج تماماً.

الأنواع ذات الصلة

الخلَّة الكبيرة (*A. majus*، ص 164) نبتة وثيقة الصلة بالخلَّة. تستخدم لعلاج الربو، لكنها تؤخذ بشكل رئيسي كمدر للبول ولعلاج الصُداف.

المكوّنات الرئيسية

- الخلّين (1%)
- الفيزناجين
- غليكوزيد الخلّول
- زيت طيّار (0.2%)
- فلافونيّات
- ستيرولات

الأفعال الرئيسية

- مضادة للتشنّج
- مضادة للربو
- مرخيّة

الأبحاث

- **مضادة قوية للتشنج** كشفت أبحاث أجراها صيدلانيون يعملون في مصر سنة 1946 أن الخلَّة (لا سيما مكوّناها الخلّين والفيزناجين) لها مفعول قويّ مضاد للتشنّج على العضلات القصبية الصغيرة والشرايين التاجية التي تمدّ القلب بالدم، وعلى النُبيبات البولية. تدوم قدرة الخلَّة على ترخية القُصَيْبات نحو 6 ساعات، وليس لهذه النبتة أي آثار جانبية.
- **الخلّين** يستخرج الإنتال Intal من الخلّين، وهو دواء للربو يستخدم على نطاق واسع في الطبّ التقليدي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **حصى الكُلى** الخلَّة دواء مصري مأثور لعلاج حصى الكُلى. وقد ذكرت في برديّة إيبرز بمصر (نحو سنة 1500 ق.م.) ولا تزال تستخدم لتفريج حصى الكلى. وبترخية عضلات الحالب، تخفّف الخلَّة من الآلام الذي تسبّبه الحصاة العالقة وتساعد نزول الحصاة إلى المثانة.
- **علاج للربو** بعد الأبحاث التي أجريت على خصائص الخلَّة المضادة للتشنّج، تعطى الخلَّة اليوم من أجل الربو، وتناولها مأمون حتى للأطفال. ورغم أنها لا تفرّج دائماً نوبات الربو الحادّة، إلا أنها تساعد في الحؤول دون معاودتها.
- **حالات تنفسيّة أخرى** الخلَّة علاج فعّال لكثير من المشكلات التنفسية، بما في ذلك التهاب القصبات والنُفَاخ emphysema والشاهوق.
- **عشبة دورانية** بترخية الشرايين التاجية، تساعد الخلَّة في تحسين إمداد عضلة القلب بالدم، ولذلك تخفّف الذُبحة. غير أن الخلَّة لا تخفّض ضغط الدم.
- **وقاية الأسنان** كانت أكبر بذور الخلة وأفضلها نوعية تستخدم في الأندلس بإسبانيا لتنظيف الأسنان. وتنعكس القيمة العالية لهذه العشبة في القول «الذهب أو الفضة أو الخلَّة، وإلا فلا!»

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الاستخدام الطويل الأمد يولّد عوارض مثل الغثيان والصداع والأرق. خاضعة لقيود قانونية في بعض البلدان.



المسحوق يصفه الأطباء والعشّابون الطبيون لتفريج الذُبحة.

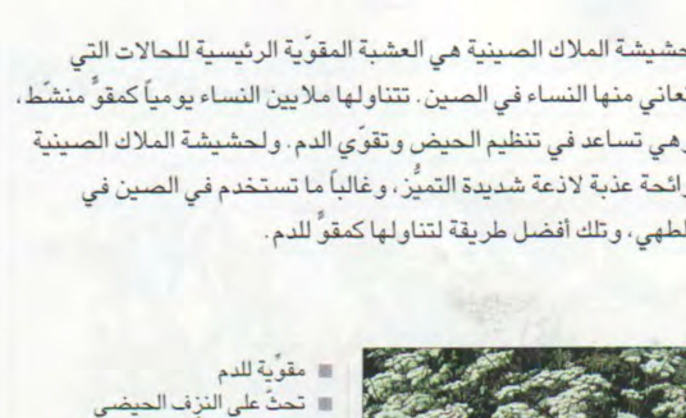
النقيع يلطّف الربو والتهاب القصبات وحصى الكلى.



حشيشة الملاك الصينية نبتة معمَّرة منتصبة قوية تعلو مترين، لها أوراق خضراء زاهية وسوق جوفاء.

حشيشة الملاك الصينيّة Chinese Angelica, Dang Gui

Angelica sinensis syn. *A. polymorpha (Umbelliferae)*



حشيشة الملاك الصينية هي العشبة المقوّية الرئيسية للحالات التي تعاني منها النساء في الصين. تتناولها ملايين النساء يومياً كمقوٍّ منشّط، وهي تساعد في تنظيم الحيض وتقوّي الدم. ولحشيشة الملاك الصينية رائحة عذبة لاذعة شديدة التميُّز، وغالباً ما تستخدم في الصين في الطهي، وتلك أفضل طريقة لتناولها كمقوٍّ للدم.



حشيشة الملاك الصينية تكتسي أزهاراً بيضاء جذابة في الصيف.

المنبت والزراعة

حشيشة الملاك الصينية موطنها الصين واليابان، حيث تزرع هناك اليوم. وأفضل الجذامير تنتج في مقاطعة غانسو بالصين. تزرع البذور في الربيع وتحصد الجذامير في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

حشيشة الملاك الأميركية (*A. atropurpurea*) لها خصائص مماثلة، رغم أنها أقلّ عطراً. وحشيشة الملاك الأوروبية (*A. archangelica*، ص 160) عشبة مدفّئة مقوّية للهضم ودوران الدم، لكن ليس لديها مفعول مقوٍّ مماثل لحشيشة الملاك الصينية.

المكوّنات الرئيسية

- كومارينات
- زيت طيّار (فتاليد البوتيليدين، ليغوستيليد، تربينات أحادية نصفية، كارفاكرول)
- فيتامين B12
- بيتاسيتوستيرول

الأفعال الرئيسية

- مقوّية
- مركّنة
- مقوّية للدم
- تحثّ على النزف الحيضي
- مضادّة للتشنّج



الأبحاث

- **الأمراض النسائية** أظهرت الأبحاث التي أجريت في الصين منذ السبعينيّات أن هذه العشبة تساعد في تنظيم تقلّصات الرحم، ما قد يفسّر فائدتها من أجل آلام الحيض.
- **النبتة بأكملها** أظهرت الأبحاث أن النبتة بأكملها، بما في ذلك الجذمور، تقوّي وظيفة الكبد. وللجذمور بأكمله مفعول صادّ (مضاد حيوي).

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **مقويّة للدم** حشيشة الملاك الصينية مشهورة في الصين كمقوٍّ، وتؤخذ لحالات الدم المعوز وفقر الدم ولعوارض فقر الدم الناتجة عن فقد الدم، مثل شحوب البشرة والخفقان وانخفاض الحيوية.
- **صحة المرأة** تنظّم حشيشة الملاك الصينية الدورة الحيضية وتفرّج آلام الحيض وتشنُّجاته، كما أنها مقوٍّ مثالي للنساء ذوات الحيض الشديد اللواتي يتهدّدهنّ خطر الإصابة بفقر الدم. لكن بما أنها تنبّه النزيف الحيضي، يفضّل أخذ مقوّيات أخرى مثل القُرّاص الكبير (*Utrica dioica*، ص 145) أثناء الحيض إذا كان النزف شديداً. وهي أيضاً مقوّية للرحم وتعالج العقم.
- **دوران الدم** حشيشة الملاك الصينية عشبة مدفّئة تحسّن دوران الدم في البطن واليدين والقدمين. كما أنها تقوّي الهضم وتفيد في علاج الحبوب والخُرّاجات.

الاستخدامات الذاتية

- **مشكلات الحيض**، ص 315.
- **معالجة الإمساك**، ص 316.

الأجزاء المستخدمة



الجذمور ذو خصائص طبية قيّمة، وغالباً ما يستخدم في الطهي.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الشراب المقوّي يصنع من حشيشة الملاك الصينية مع بعض الأعشاب المقوّية (انظر ص 292) لتحسين النشاط يشرب كوب يومياً.

النقيع من أجل ضعف دوران الدم، تنقع 1 ملعقة صغيرة في كوب من الماء (انظر ص 290). يشرب كوب أو اثنان يومياً.

الصبغة (لإعدادها، انظر ص 291). لآلام الحيض، تؤخذ 1/2 ملعقة طعام مع الماء 4 مرات يومياً على الأكثر.

الجذمور المفروم يضاف عادة إلى أطباق الشوربة في الصين.

المغلي (لتحضيره، انظر ص 290). لفقر الدم، يؤخذ 1 كوب 2-3 مرات يومياً.

الأقراص تؤخذ كمقوٍّ عام للنساء.

الكَرَفْس النَبَطيّ Celery, Smallage

Apium graveolens (Umbelliferae)



الكرفس النبطيّ نبتة ثنائية الحول لها ساق محزّزة صقيلة وأوراق لمّاعة وأزهار صغيرة، ويصل ارتفاعها إلى حوالي 50 سم.

الكَرفس مألوف كأحد الخضر أكثر من كونه دواء، وقد استخدمت سوقه وبذوره منذ فترة طويلة من أجل المشكلات البولية والرثّية ومشكلات التهاب المفصل. وهو عشبة منظّفة ومدرّة للبول، تستخدم بذوره بشكل خاص للشكاوى الرثّية حيث يكون هناك تراكم للفضلات المنتجة. والبذور مشهورة أيضاً كطاردة للريح، ولها مفعول مهدّىء لطيف. وللسوق أهمية متدنية من الناحية الطبية.



الكرفس عشبة طبية هامة ومن الخضر المشهورة أيضاً.

المنبت والزراعة

الكرفس موطنه بريطانيا والدول الأوروبية الأخرى، وينمو في البريّة على طول الشواطىء الإنكليزية والويلزية، وفي المناطق السَّبخة. يزرع على نطاق واسع كأحد الخضر، وضربه المزروع أقلّ عطراً من الضرب البرّي. يزرع بواسطة البذور في الربيع ويحصد من أواسط الصيف حتى الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الكرفس اللّفتي *(A. graveoleus* var. *rapaceum)* ضرب من الكرفس ذو «جذر لفتي». وهو غذاء طبي يمتلك بعض المزايا نفسها التي للكرفس النّبطيّ.

المكوِّنات الرئيسية

- زيت طيّار (1.5-3%) يحتوي على الليمونين (60-70%) والفتاليدات والبيتا ـ سلينين.
- كومارينات
- فورانوكومارينات (بيرغابتين)
- فلافونيّات (أبيين)

الأفعال الرئيسية

- مضاد للرّثية
- مضاد للتشنّج
- خافض لضغط الدم
- طارد للريح
- مدرٌّ للبول
- مطهّر بوليّ

الأبحاث

- **الزيت العطري** بيَّنت الأبحاث التي أجريت في ألمانيا والصين في السبعينيّات والثمانينيّات أن للزيت العطري مفعولاً مهدِّئاً للجهاز العصبي المركزي. ولبعض مكوِّناته مفاعيل مضادة للتشنُّج ومركِّنة ومضادة للاختلاج. وقد أثبتت الدراسات في الصين فائدة الزيت في معالجة فرط ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **عشبة قديمة** تبيِّن السجلات أن الكرفس يُزرع منذ ما يزيد على 3000 سنة، لا سيما في مصر الفرعونية، وقد عرف في الصين في القرن الخامس قبل الميلاد. استخدم الكرفس تاريخياً كغذاء، وكانت النبتة بأكملها وبذورها تؤخذ طبياً في أزمنة مختلفة.
- **خصائص منظّفة** تستخدم البذور اليوم لمعالجة الحالات الرثيّة والنِّقرس gout. وهي تساعد الكليتين في طرد اليُورات وغيرها من الفضلات غير المرغوب فيها، كما تعمل على خفض الحموضة في الجسم ككل. وتفيد البذور في حالة التهاب المفصل وتساعد في إزالة سموم الجسم وتحسين دوران الدم في العضلات والمفاصل.
- **مدرّ للبول** لبذور الكرفس مفعول معتدل مدر للبول ومفعول مطهِّر قوي. وهي فعّالة في علاج التهاب المثانة وتساعد في تطهير المثانة والنبيبات البولية.
- **شراب مغذٍّ** عصير الكرفس والجزر يشكل شراباً مغذياً ومنظّفاً مفيداً لكثير من الأمراض المزمنة.
- **استخدامات أخرى** بذور الكرفس مفيدة لمشكلات الصدر مثل الربو والتهاب القصبات، ويمكن أن تساعد في خفض ضغط الدم بمزجها مع أعشاب أخرى.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ الكرفس طبّياً أثناء الحمل أو عند الإصابة باضطراب في الكلى. لا تُستخدم البذور المبيعة للزراعة في المستحضرات الطبيّة. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصيّ.



مسحوق البذور. لالتهاب المفصل، تُمزج ملعقة صغيرة مع الطعام يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- **التهاب المفصل**، ص 313.
- **النِقرس**، ص 313.

الأرقطيون
نبتة ثنائية الحول ذات سوق يصل ارتفاعها إلى 1.5 متر ورؤوس أزهار محمرّة ووريقات معقوفة.

الأرْقطْيون، البَلَسْكاء Burdock, Niu Bang Zi

Arctium lappa (Compositae)

الأرقطيون هو أكثر الأعشاب المزيلة للسُّمِّيَّة أهمية في طبّ الأعشاب الغربي والصيني على حدّ سواء. يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم، مثل عدوى الحلق وغيرها والحبوب والطفح ومشكلات الجلد المزمنة. يساعد الجذر والبذور في تنظيف الجسم من الفضلات، ويعتقد أن الجذر مفيد في إزالة المعادن الثقيلة بوجه خاص.



الأرقطيون في سنته الأولى ينتج ورديّة من الأوراق الكبيرة.

المنبت والزراعة

الأرقطيون موطنه في أوروبا وآسيا وينمو الآن في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء العالم، بما في ذلك الولايات المتحدة. ويُزرع الأرقطيون أيضاً في أوروبا والصين عن طريق البذور في الربيع. وتجنى البذور في الصيف وتقتلع النبتة بأكملها في عزّ الصيف.

الأنواع ذات الصلة

الأرقطيون الصغير (*A. minus*) والأرقطيون الوبريّ (*A. tomentosum*) نوعان قريبان يستخدمان على نحو مماثل للأرقطيون.

المكوّنات الرئيسية

- غليكوزيدات مرّة (أرقتيوبيكرين)
- فلافونيّات (أرقتيين)
- حموض التنّيك
- متعدّدات الأسيتلين
- زيت طيّار
- تربينات أحادية نصفية
- إينولين (45%)

الأفعال الرئيسية

- منظّف
- مضاد حيويّ (صادّ)
- مدرّ معتدل للبول
- مطهّر

الأبحاث

- **مضاد حيوي** بيَّنت الدراسات في ألمانيا (1967) واليابان (1986) أن متعدّدات الإسيتلين، لا سيما في الجذر الطازج، لها مفعول صادّ.
- **أبحاث أخرى** للأرقطيون خصائص مضادة للجراثيم ومضادة للفطر ومفاعيل مدرّة للبول ومخفضة لمستويات السكّر في الدم. ويبدو أن له أيضاً عملاً مضاداً للأورام. ومعروف أن الأرقتيين مُرخٍ لطيف للعضلات.

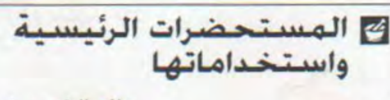
الاستخدامات المأثورة والحالية

- **تاريخ** كان الأرقطيون علاجاً تراثياً للنّقرس gout وأنواع الحُمّى وحصى الكُلى. وفي القرن السابع عشر، كتب كلْبيبر Culpeper «يوصى كثيراً بالبذور لتفتيت الحصى وطرحها خارجاً عن طريق البول».
- **عشبة منظّفة** يستخدم الأرقطيون في طبّ الأعشاب الصيني والغربي كعشبة مزيلة للسموم. تستخدم البذور لإزالة السموم في أنواع الحمّى والعدوى مثل النُّكاف mumps والحصبة، ويساعد الجذر الجسم في إزالة الفضلات في حالات التهاب المفصل وحالات الجلد المزمنة.
- **مشكلات الجلد** إن أفعال الأرقطيون المُدرَّة للبول والصادّة (المضادة الحيوية) والمرّة المعتدلة تجعله مفيداً لعلاج الاضطرابات الجلدية، لا سيما عندما تكون السُّمِّية العامل الرئيسي، كما في العُدّ والحبوب والخُرّاجات والعدوى الجلدية الموضعية والإكزيمة والصُداف psoriasis.
- **أدوية مؤتلفة** نادراً ما يستخدم الأرقطيون وحده في الأدوية. فهو يمزج عادة مع أعشاب أخرى مثل الطرَخْشقون (*Taraxacum officinale*، ص 140)، لموازنة مفعوله المنظّف القوي.

الاستخدامات الذاتية

- **الطفح الجلديّ**، ص 303.
- **العُدّ والحبوب**، ص 305.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



طَرَخْشَقون

علاج للبقع، يصنع مغليّ (أنظر ص 290) من ملعقتين صغيرتين من جذر الأرقطيون و 5 ملاعق صغيرة من جذر الطرخشقون. يشرب كوب واحد مرتين يومياً.

أرقطيون

صبغة الجذر (لتحضيرها، ص 291). للرثية ومشاكل الجلد، تؤخذ 20 قطرة مخفّفة بالماء 2 - 3 مرات يومياً لمدة 4 أسابيع.

صبغة الجذر (لإعدادها، ص 291). لالتهاب المفاصل والاضطرابات الجلدية، تؤخذ 20 نقطة مخفّفة بالماء 2-3 مرات يومياً لمدة 4 أسابيع على الأكثر.

مغلي الجذر (لإعداده، ص 290) بديل للصبغة من أجل التهاب المفاصل والاضطرابات الجلدية. يشرب 35 مل مرة يومياً لمدة 4 أسابيع على الأكثر.

لبخة الأوراق (لإعدادها، ص 294). توضع على الخرّاجات والحبوب.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق والثمار (تحتوي على البذور) تُجنى في أواخر الصيف.

الثمار مغطّاة بوُريقات معقوفة

الجذر المجفّف فقط يستخدم في المستحضرات الطبية.

البذور لها خصائص منظّفة ومدرّة للبول.

أوراق مجففة

الأفسنْتين، الدَّمْسيسة Wormwood

Artemisia absinthium (Compositae)

الأفسنتين نبتة معمّرة تعلو متراً واحداً، لها سوق خضراء إلى رمادية وأوراق ريشية، وكلاهما مغطى بشعيرات دقيقة.

الأفسنتين هو أحد النباتات المرَّة بحقّ، له تأثير مقوٍّ على الجهاز الهضمي، لا سيما على المعدة والمرارة. يؤخذ بجرع صغيرة ويُرشف، ويلعب طعمه الشديد المرارة دوراً هامًا في مفعوله العلاجي. وكان الأفسنتين في الماضي من المنكّهات الرئيسية لشراب الفرموت (الذي اشتقّ من إسم الأفسنتين بالألمانية)



الأفسنتين ذو عطر قوي وكان يستخدم لتنكيه كثير من المشروبات.

المنبت والزراعة

الأفسنتين نبتة أوروبية الموطن تنمو على جوانب الطرقات. وهو اليوم ينمو في البرّية في آسيا الوسطى وشرقي الولايات المتحدة. كما أنه يزرع في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء العالم. يكثّر الأفسنتين عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في الخريف. وتجنى الأجزاء الهوائية في أواخر الصيف.

الأنواع ذات الصلة

تضم أنواع الأفسنتين ذات الاستخدام الطبّي القيْصوم (*A. abrotanum*، ص 170)، والشيح الصيني (*A. annua*، ص 64)، والشّيح الشاذ (*A. anomala*)، والشيح الشعري (*A. capillaris*، ص 170)، والشيح الشرقي (*A. cina*، ص 170) والشُّوَيْلاء (*A. vuligaris*، ص 171) والطرخون (*A. dracunculus*، ص 171).

المكوِّنات الرئيسية

- زيت طيّار يحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (أرتابسين، أنابسنتين)، والتوجون والأزولينات
- فلافونيّات
- حموض الفينوليك
- ليغنانات

الأفعال الرئيسية

- مرّ عطري
- مضاد للالتهاب
- يخفّف ألم المعدة
- ينبّه إفراز الصفراء
- يطرد الدود
- مضاد لطيف للاكتئاب

الأبحاث

- **عشبة مرَّة** أثبتت الأبحاث التي أجريت على الأفسنتين أثناء السبعينيّات أن هناك مجموعة من المكوّنات الموجودة في النبتة والتي تساهم بمفعولها الطبي. كثير منها شديد المرارة يؤثر على مستقبلات المذاق المرّ في اللسان ما يطلق فعلاً منعكساً فينبّه المعدة والإفرازات الهضمية الأخرى.
- **أبحاث أخرى** الأزولينات مضادة للالتهاب، ولاكتونات التربنيات الأحادية النصفية ذات مفعول مضاد للأورام، كما أنها مبيدة قوية للحشرات. التوجون منبّه للدماغ، وهو مأمون الاستعمال بجرع صغيرة لكنه سامّ بجرع كبيرة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الأفسنْت** الإفسنتين مصدر للأفسنت absinthe، وهو مشروب إدماني سامّ اشتهر في فرنسا في القرن التاسع عشر. الأفسنت محظور اليوم، وكان ينكّه بالزيت العطري للأفسنتين الذي يحتوي على التوجون، ولذلك يكون استعماله المفرط ساماً.
- **منبّه هضمي** الأفسنتين دواء مفيد جداً للذين يعانون من ضعف الهضم. فهو يزيد حمض المعدة وإنتاج الصفراء، لذا يحسّن الهضم وامتصاص المواد المغذّية، ما يجعله مفيداً في كثير من الحالات، بما في ذلك فقر الدم. كما يخفّف الريح والانتفاخ، وإذا أخذت الصبغة بانتظام، تقوّي الهضم ببطء وتساعد الجسم في استعادة حيويته الكاملة بعد مرض طويل.
- **الديدان** الأفسنتين، كما يوحي اسمه الإنكليزي، علاج مأثور لطرد الديدان، وهو معتدل الفعالية.
- **منفّر مأثور للحشرات** الأفسنتين مبيد حشري ومنفّر حشري جيد.
- **استخدامات أخرى** إن مفعول الأفسنتين المضاد للالتهابات يجعله مفيداً للعدوى، ويستخدم بين الحين والآخر كمضاد للاكتئاب.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف إختصاصي. يؤخذ بكميات قليلة فقط، ولمدة لا تتعدى 4 - 5 أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل.

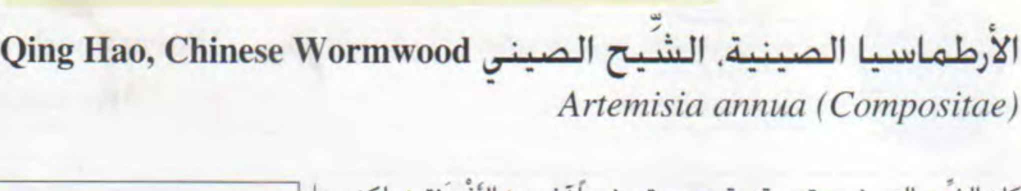


الصبغة تستخدم لعلاج المشكلات الهضمية، مثل فقر الدم.

النقيع المصنوع من الأفسنتين وأعشاب أخرى يستخدم كعلاج هضمي.

الاستخدامات الذاتية

- **ارتفاع الحرارة**، ص 311
- **فقر الدم**، ص 301.



الأرطماسيا الصينية، الشِّيح الصيني Qing Hao, Chinese Wormwood

Artemisia annua (Compositae)

الشيح الصيني نبتة معمّرة تعلو نحو متر واحد، لها أوراق خضراء ريشيّة تغطيها شعيرات دقيقة.

كان الشّيح الصيني حتى وقت قريب يعتبر نوعاً آخر من الأفْسَنتين. لكن ثمة اختلاف هام بينهما، وهو استخدامه في الطبّ الصيني المأثور لعلاج الملاريا. وقد أثبتت الأبحاث اليوم صحة هذا الاستخدام، وكشفت أن الشّيح الصيني يشفي من الملاريا ويحول دون الإصابة بها، وأنه خال نسبياً من الآثار الجانبية. وتستخدم حالياً مواد مستخلصة من الشّيح الصيني كمضاد فعّال للملاريا في متناول الجميع.





الشـيح الصـيني له أوراق منشـارية خضراء زاهية. يستخدم على نطاق واسع في العالم كمضاد فعّال للملاريا.

المنبت والزراعة

ينبت الشيح الصيني في الأراضي العشبية والأراضي البور في فيتنام واليابان والصين وكوريا وروسيا. ويزرع في شرقي الصين. يتم تكثير العشبة عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في الخريف. تجنى في الصيف قبل الإزهار.

الأنواع ذات الصلة

يستخدم الشيح الخَيمي (*A. apiacea*) ذو الصلة بشكل متبادل مع الشيح الصيني في الصين ويستخدم في فيتنام كمقوٍ عام. وتستخدم أنواع عديدة أخرى من الأرطماسيا طبياً: القَيْصوم (*A. abrotanum*، ص 170) والأفسنتين (*A. absinthium*، ص 63) والشيح الشعري (*A. capillaris*، ص 170)، والشيح الشرقي (*A. cina*، ص 170)، والطرخون (*A. dracunculus*، ص 171) والشُويلاء (*A. vulgaris*، ص 171).

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار (أبروتامين، بيتابوربونين)
- لاكتون تربين أحادي نصفي (أرتيميسينين)
- فيتامين A

الأفعال الرئيسية

- مرّ
- مضاد للملاريا
- يخفّض الحمّى
- مضاد حيوي (صادّ)

الأبحاث

- **الأبحاث الصينية** أجريت أبحاث مكثفة على الشّيح الصيني في الصين، لا سيما في غوانغ زو في الثمانينيّات. وكشفت الدراسات أن له تأثيراً صاداً في كثير من حالات الجلد الفطري وداء البريميّات leptospirosis (داء ويل Weil). كما أن للنبتة تأثيراً مباشراً ضد طفيلية الملاريا بلازموديوم (*Plasmodium*)، وهي حيوان أوالي يدخل إلى الجسم عن طريق البعوض المصاب.
- **أرتيميسينين** ركّزت الأبحاث الحديثة على مركب الأرتيميسينين المعزول وأثبتت أنه مضاد فعّال جداً للملاريا. وبيّنت التجارب السريرية الحديثة في تايلند أن الأرتيميسينين فعّال بنسبة 90% وأنه أكثر نجاحاً من عقار الكلوروكين القياسي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **تاريخ** ورد أول ذكر للشيح الصيني في نص صيني يرجع إلى 168 ق.م. وكان ينظر إليه كعشبة تساعد في إزالة حرارة الصيف وتفريجها.
- **خصائص مبرِّدة** للشيح الصيني طعم بارد مرّ ويستخدم في الحالات الناتجة عن الحرّ، لا سيما مع أعراض مثل الحمّى والصُداع والدُوار والإحساس بضيق الصدر. ويستخدم لعلاج الحمّيات المزمنة والحمّيات الليلية وقشعريرات الصباح، وهو علاج مأثور للرُعاف المترافق مع الحرارة.
- **مضاد للملاريا** استخدم الشيح الصيني لمعالجة حمّى الملاريا وقشعريرتها منذ آلاف السنين، ويستخدم الأرتيميسينين اليوم في كثير من البلدان كمضاد للملاريا. فالأرتيميسينين يقلل من مخاطر تطوّر الملاريا ويساعد في الشفاء بسرعة. وهو مفيد على وجه الخصوص في معالجة سلالات الملاريا المقاومة للعقاقير. ويمكن أيضاً استخدام النبتة بأكملها لعلاج الملاريا، حيث تعمل كواقٍ فتقلل من احتمالات الإصابة بالعدوى.

الأجزاء المستخدمة



الأوراق تحتوي على الأرتيميسينين، وهو مضاد قوي للملاريا.

تجنى الأوراق في الصيف

أوراق غضّة

أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ الشيح الصيني إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.



النقيع شديد المرارة. يستخدمه العشّابون لعلاج الصُداع والحمّى.

الصبغة توصف للوقاية من الملاريا. وتستخدم أيضاً لعلاج المرض نفسه.

الأقراص تحتوي على الأرتيميسينين، المستخرج من العشبة، وتؤخذ لمعالجة الملاريا في المناطق المدارية.

الأسْطراغالُس Astragalus, Milk Vetch, Huang Qi

Astragalus membranaceus (Leguminosae)



الأسطراغالس
نبتة معمّرة تعلو 40 سم، لها سوق شعراء وأوراق تنقسم إلى 12-18 زوجاً من الوُريقات.

الأسطراغالس غير معروف جيداً في الغرب، رغم أنه يعتبر إحدى أكثر الأعشاب المقوّية شهرة في الصين. وفي الصين، يستخدم الجذر، المعروف باسم هوانغ كي، منذ آلاف السنين. طعمه حلو، وهو مقوٍّ مدفّىء مناسب للصغار خاصة، وللأشخاص النشيطين جسدياً إذ يزيد قدرتهم على التحمُّل ويحسّن مقاومتهم للبرد. وغالباً ما يمزج مع أعشاب أخرى كمقوٍّ للدم.



الأسطراغالس عضو مثالي في فصيلة البازلاّء وهو وثيق الصلة بالسُّوس.

المنبت والزراعة

الأسطراغالس نبتة موطنها منغوليا وشمالي الصين وشرقيها. تزرع ببذر البذور في الربيع أو الخريف وتنمو في تربة رملية جيدة التصريف ومشمسة. تجنى جذور النباتات التي يبلغ عمرها 4 سنوات في الخريف.

المكوِّنات الرئيسية

- أسباراجين
- كالسيوسين
- فورمونونيتين
- أستراغالوزيدات
- كوماتاكينين
- ستيرولات

الأفعال الرئيسية

- ملائم (مكيِّف)
- مدرّ للبول
- مضاد للفيروسات
- منبّه للمناعة
- موسّع للأوعية

الأبحاث

- **الفحوصات الصينية** تشير الفحوصات في الصين أن الأسطراغالُس مدرّ للبول وأنه يخفّض ضغط الدم ويزيد القدرة على التحمّل.
- **الأبحاث الغربية** ركزت الأبحاث الأميركية مؤخّراً على قدرة الأسطراغالس على استعادة عمل المناعة السوي عند مرضى السرطان. وتوحي الأدلة السريرية أن مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي يتعافون بسرعة أكبر ويعيشون مدة أطول إذا أعطوا الأسطراغالس في الوقت نفسه.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج مقوٍّ يزيد التحمّل** الأسطراغالس مقوٍّ كلاسيكي، بل لعلّه يتفوّق على الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) عند الشباب. وفي الصين، يعتقد أنه يدفّىء ويقوي «الواي كي» wei qi (طاقة وقائية تدور تحت الجلد مباشرة)، ويساعد الجسم في التلاؤم مع التأثيرات الخارجية، وخاصة البرد. ويزيد الأسطراغالس المقاومة المناعية ويحسّن قدرة التحمل البدنية بشكل ملحوظ.
- **التحكم في السوائل** رغم أن الأسطراغالس موسّع للأوعية (يشجع الدم على التدفق نحو السطح)، إلا أنه يستخدم للتعرُّق المفرط، بما في ذلك التعرُّق الليلي. كما أنه مفيد في تفريج احتباس السوائل وخفض العطش، ويشجّع الجهاز على العمل بشكل سوي.
- **منبّه للمناعة** الأسطراغالس ليس عشبة للمرض الحاد، ومع ذلك فهو دواء مفيد جداً للعدوى الفيروسية، مثل الزكام.
- **استخدامات أخرى** يعالج الأسطراغالس الأعضاء الهابطة، وبخاصة الرَّحم، كما أنه مفيد لنزيف الرحم. وغالباً ما يمزج مع حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60) كمقوٍّ للدم لعلاج فقر الدم.

الأجزاء المستخدمة



الجذر علاج مقوٍّ مأثور في الصين، يحسّن مستويات الطاقة ويساعد الجسم في مقاومة البرد.

جذر مجفّف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ الأسطراغالس عند وجود اضطرابات جلدية.



المغلي لفقر الدم، يصنع مغلي (انظر ص 290) باستخدام 12 غ من الجذر و 12 غ من حشيشة الملاك الصينية. يؤخذ كوبان يومياً.

جذر مجفف مقلي كمقوٍّ منبّه، يقلى كل يوم 5 - 10 غ من الجذر لوحده أو مع 1 ملعقة صغيرة من العسل ويؤكل مع الوجبات.

علاج للزكام والخَدَر، يُصنع مغلي (انظر ص 290) باستخدام 20 غ من الجذر و 5 غ من القرفة. يشرب كوب مرتين يومياً.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). للتعرُّق الليلي، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء مرة أو اثنتين يومياً.

البلاّدونا، ستّ الحُسنْ Deadly Nightshade, Belladonna

Atropa belladonna (Solanaceae)



ستّ الحُسن نبتة معمّرة ذات أوراق كبيرة وعنبات سوداء، تعلو 1.5 متر.

رغم أن ستّ الحُسن تستحضر صور السُّم والموت، فإنها على غرار كثير من النباتات علاج هام ومفيد عندما تستخدم بشكل صحيح. وتستخدم بعض مكوّناتها في الطبّ التقليدي لتوسيع الحدقات مثلاً من أجل فحص العينين. وتوصف ست الحسن في طبّ الأعشاب بشكل رئيسي لتفريج المغص المعوي وعلاج القروح الهضمية.



ستّ الحسن تنتج في الخريف عنبات سوداء مميّزة لمّاعة بحجم الكرز.

المنبت والزراعة

ستّ الحسن موطنها في أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، وهي اليوم تزرع في العالم أجمع. تزدهر في التربة الطبشورية والغابات وفي الأراضي البور. تجنى الأوراق في الصيف ويُجمع الجذر من السنة الأولى وما فوق في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

إن كثيراً من نباتات الفصيلة الباذنجانية *(Solanaceae)* أدوية قوية، بما في ذلك الباذنجان (*Solanum melongena*، ص 268) والتبغ المعروف (*Nicotiana tabacum*، ص 237) والبَنج الأسود (*Hyoscyamus niger*، ص 219).

المكوّنات الرئيسية

- قلوانيات التروبان (0.6% على الأكثر)، بما في ذلك الهيوسيامين والأتروبين
- فلافونيّات
- كومارينات
- قواعد طيّارة (نيكوتين)

الأفعال الرئيسية

- مضاد لتشنج العضلات الملساء
- يقلّل التعرُّق
- مخدِّر
- مهدِّىء

الأبحاث

- **قلوانيّات التروبان** إن عمل قلوانيات التروبان معروف بشكل جيد، فهي تثبِّط الجهاز العصبي اللاودّي الذي يتحكم في نشاطات الجسم اللاإرادية. وذلك يخفّض اللعاب والإفرازات المعوية والمعدية والقصبية فضلاً عن نشاط النُّبيْبات البولية والمثانة والأمعاء. كما أن قلوانيّات التروبان تزيد سرعة القلب وتوسّع الحدقات.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **التراث الشعبي** كان يعتقد أن ستّ الحُسن تساعد الساحرات في الطيران. ويعتقد أن اسمها بلأدونا يشير إلى استخدامها من قبل النساء الإيطاليات لتوسيع حَدَقات عيونهن، ما يجعلهن أكثر جاذبية.
- **مُرَخِّية** استخدمت ست الحسن بالطريقة نفسها عبر التاريخ. فهي توصف لترخية الأعضاء المتمدِّدة، وبخاصة المعدة والأمعاء، ما يفرِّج المغص المعوي والألم. كما أنها تعالج القروح الهضمية بخفض إنتاج الحمض المعوي وترخّي تشنُّجات النُّبيبات البولية.
- **مرض باركنسون** يمكن استخدام العشبة لعلاج أعراض مرض باركنسون، فتخفض الرُّعاش tremors والصَّمَل (اليَبس) rigidity وتُحسِّن النُّطق والحركة.
- **مخدِّرة** إن خصائص ست الحسن المرخّية للعضلات تجعلها مفيدة في الطبّ التقليدي كمخدِّر، لا سيما عند الحاجة إلى إبقاء الإفرازات الهضمية أو القصبية في حدودها الدنيا.

الأجزاء المستخدمة



الأوراق تجنى في أوائل الصيف. لها مفعول أضعف من مفعول الجذر، لكن يشيع استخدامها أكثر.

أوراق مجفّفة

أوراق غضّة

للأوراق خصائص مرخّية، مثل الجذر

الجذر يجمع في الخريف.

جذر غضّ

جذر مجفّف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

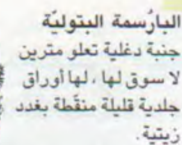
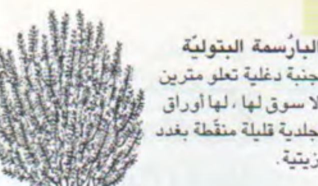
تنبيه لا تؤخذ إلا عندما يصفها عشّاب طبّي أو طبيب. قد تكون ستّ الحسن مميتة إذا أخذت بجرعة خاطئة.



الصبغة مرخٍّ قوي، وهي تصنع من الأوراق أو الجذر. يصفها الممارسون العشبيون لتفريج المغص ومعالجة مرض باركنسون.

البارُسمة البتوليّة Buchu

Barosma betulina (Rutaceae)

البارُسمة البتوليّة جنبة دغلية تعلو مترين لا سوق لها، لها أوراق جلدية قليلة منقّطة بغدد زيتية.

البارُسمة البتوليّة علاج جنوب إفريقي مأثور، يؤخذ كمنبِّه ومدرّ للبول ولتفريج الشكاوى الهضمية. وتحظى في طبّ الأعشاب الغربي بتقدير كمطهّر بولي ومدرٍّ للبول، وتستخدم بوجه خاص لعلاج التهاب المثانة وغيره من عداوي السبيل البولي. للبارُسمة عطر ومذاق مميّزين يُذكِّر بالكشمش الأسود blackcurrant، لكن يصفه البعض بأنه مزيج من إكليل الجبل والنعنع.



البارسمة البتولية تزرع على نطاق تجاري وتستخدم لتعزيز نكهة مشروب الكشمش الأسود.

المنبت والزراعة

البارُسمة البتولية موطنها جنوب إفريقيا حيث تزرع على نطاق واسع على سفوح التلال. كما تزرع أيضاً في أنحاء من أميركا الجنوبية. تزرع النبتة من الفسائل في أواخر الصيف وتتطلب تربة جيدة التصريف ومناخ مشمس. تُجنى الأوراق عندما تزهر النبتة أو تُثمر في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

هناك نوعان وثيقا الصلة: البارُسمة المحزَّزة (*B. crenulata*) والبارُسمة المنشارية الورق (*B. serratifolia*)، يستخدمان بطريقة مماثلة للبارُسمة البتولية، لكن محتواهما من الزيت الطيَّار أقل، كما أنهما أقل فعّالية.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار (1.5-2.5%)، يضم البوليغون والمنتون والديوزفينول
- مركّبات الكبريت
- فلافونيّات (ديوسمين، روتين)
- لثا

الأفعال الرئيسية

- مطهّر بولي
- منبِّه
- مدرّ للبول
- منبِّه للرَّحم

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج تقليدي** البارُسمة البتولية علاج موروث لشعب الخويخون Khoikhoin بجنوب إفريقيا. يستخدم كمنبِّه عام ومدرٍّ للبول. ولأنها نبتة ذات عطر قوي، تؤخذ كطاردة للريح تساعد في تفريج الريح والنفخة.
- **الاستخدامات الغربية المبكِّرة** استوردت النبتة إلى بريطانيا للمرة الأولى سنة 1790 وأصبحت دواء رسمياً في سنة 1821، حيث أدرجت في دستور الأدوية البريطاني British Pharmacopoeia كعلاج فعّال لـ التهاب المثانة والتهاب الإحليل والتهاب الكُلى ونزلة المثانة.
- **علاج بولي حديث** تستخدم البارُسمة البتولية اليوم في طبّ الأعشاب الغربي لنفس أنواع الشكاوى البولية التي كانت تستخدم لها في القرن التاسع عشر. ويشيع وصفها لعدوى السبيل البولي، وغالباً ما تثبت فعّاليتها في علاج التهاب المثانة الحاد عندما تمزج مع أعشاب أخرى مثل شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152) والعرعر الشائع (*Juniperus communis*، ص 223). وعندما تؤخذ بانتظام، يُمكن أن تحول دون معاودة نوبات التهاب المثانة والتهاب الإحليل المزمنة. كما تؤخذ من أجل التهاب البروستات والمثانة الهيوجة ممزوجة في الغالب مع أعشاب مثل عنب الدُّب (*Arctostaphylos uva-ursi*، ص 168) وشعر الذرة. ولمكوّنها الفعّال، الديوزفينول، فعل مدرّ للبول وربما يبرر بشكل جزئي تأثيرها المطهر للجهاز البولي.
- **استخدامات نسائية** نقيع البارُسمة أو صبغتها مفيدة في علاج التهاب المثانة والتهاب الإحليل، وبخاصة عندما يكون لهما علاقة بمشكلة المبيضَّات candida، مثل السُّلاق المهبلي vaginal thrush. ويُفضّل النقيع عامة على الصبغة، لا سيما عندما يكون ظهور العدوى مفاجئاً. ويستخدم النقيع أيضاً كنَطولِ (دوش) للسَّيَلان المهبلي الأبيض leucorrhoea وللسُّلاق المهبلي أحياناً. والعشبة منبهة للرَّحم وتحتوي على البوليغون، الموجود أيضاً بكميات كبيرة في النعنع السنبلي (*Mentha pulegium*، ص 233)، والبوليغون مادَّة مُجهضة ومنشّطة قوية للحيض. لذا يجب ألا تؤخذ البارُسمة البتوليّة أثناء الحمل.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



النقيع (لإعداده، ص 290). لالتهاب البروستات، يُشرب كوب مرتين يومياً.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). للعدوى البولية المزمنة، تؤخذ 40 نقطة مع الماء 3 مرات يومياً.

البرشامات (لإعدادها، ص 291). لالتهاب المثانة، تؤخذ برشامة 500 مغ مرتين يومياً.

الاستخدام الذاتي

- **العداوي البولية**، ص 314.

الحلبلاب الصيني
نبتة معمّرة تعلو متراً واحداً، لها أوراق منجلية الشكل وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء.

الحَلَبلاب الصينيّ، الحُسَيكة الثلاثية الأجزاء
Bupleurum, Hare's Ear Root, Chai Hu
Bupleurum chinense syn. *B. scorzoneraefolium (Umbelliferae)*

ورد الحَلْبلاب الصيني لأول مرة في نصوص من القرن الأول قبل الميلاد، وهو إحدى أعشاب التوافق harmony في الصين التي توازن الأعضاء والطاقات المختلفة ضمن الجسم. تستخدم كمقوٍّ لعمل السبيل الهضمي وتحسّن وظيفة الكبد وتساعد في دفع الدم إلى سطح الجسم. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة في اليابان الاستخدام المأثور للحلبلاب الصيني وأظهرت أنه يحمي الكبد.



الحَلَبْلاب الصيني يشيع بيعه في حوانيت الأعشاب الطبية في الصين. ويؤخذ على نطاق واسع كمقوٍّ للكبد.

المنبت والزراعة
ينمو الحَلْبلاب الصيني في الصين ويزرع في الأجزاء الوسطى والشرقية من البلاد. ويوجد أيضاً في أنحاء أخرى من آسيا وفي أوروبا. يتم تكثير الحلبلاب من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في الخريف ويتطلّب تربة جيّدة التصريف ومناخاً مشمساً. تقتلع الجذور في الربيع والخريف.

المكوّنات الرئيسية
- بوبلورومول
- صابونينات ثلاثية التربينويد - سايكوزيدات (سايكوصابونينات)
- فلافونيّات (روتين)

الأفعال الرئيسية
- يقي الكبد
- مضاد للالتهاب
- مقوٍّ
- مضاد للفيروسات

الأبحاث
- **السايكوزيدات** كشفت الأبحاث التي أجريت في اليابان منذ الستينيّات على جنس الحلبلاب أن السايكوزيدات أدوية قوية. ويبدو أنها تقي الكبد من السُمّية وتقوّي وظيفته حتى عند الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الجهاز المناعي. وبيّنت التجارب السريرية التي أجريت خلال الثمانينيّات في اليابان عقب هذا الاكتشاف أن الجذر فعّال عندما يستخدم في علاج التهاب الكبد وغير ذلك من مشكلات الكبد المزمنة.
- **مضاد للالتهاب** السايكوزيدات تحثّ الجسم على إنتاج الستيرويدات القشرية وتزيد مفعولها المضاد للالتهاب.

الاستخدامات المأثورة والحالية
- **علاج صيني قديم** الحلبلاب الصيني يؤخذ في الصين كمقوٍّ للكبد منذ ما يزيد على 2000 سنة. ويعتقد أنه يقوّي الطاقة الأساسية «الكي» qi للكبد وأن له تأثيراً مقوّيًا للطحال والمعدة. ويستخدم الحلبلاب في الطبّ الصيني لمعالجة انعدام التوافق disharmony بين الكبد والطحال، وهي حالة تتبدّى في مشكلات الجهاز الهضمي مثل وجع البطن والنفخة والغثيان وعسر الهضم.
- **مشكلات الكبد** الحلبلاب الصيني علاج ممتاز للكبد الذي يعمل بشكل رديء، وهو أمر مشترك مع الحَرْشف البرّي (*Carduus marianus*، ص 71) وأعضاء جنس السوس *Glycyrrhiza*، مثل السوس (*G. glabra*، ص 99) والكُرْسفية الثنائية المسكن (*G. uralensis*، ص 215). وربما يساهم عمله المضاد للالتهاب في استخدامه الإجمالي لعلاج مرض الكبد.
- **الحمّى** يؤخذ الحلبلاب في الصين لخفض الحمّى لا سيّما عندما تكون مصحوبة بطعم مرّ في الفم وهيوجيّة وقياء ووجع بطني أو دُوار ودُوام.
- **علاج ياباني حديث** تتماشى الاستخدامات المأثورة للحلبلاب الصيني مع الأبحاث العلمية بشكل جيد دفع كثيراً من الأطباء اليابانيين الذين يمارسون الطبّ الغربي التقليدي إلى استخدام مواد مستخلصة من جذر الحلبلاب لعلاج المرضى الذين يشكون من الكبد.
- **استخدامات أخرى** يفيد الحلبلاب الصيني أحياناً في علاج البواسير والنسيج الهابط في الحوض، مثل تدلّي الرحم أو هبوطه.

الأجزاء المستخدمة

الجذر يُجنى في الربيع والخريف عندما يحتوي على معظم المواد المغذّية. يستخدم لصنع مقوٍّ للكبد.

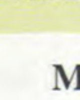


المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

علاج لتحسين عمل الكبد، يغلى 15 غ من الحلبلاب الصيني و 5 غ من السوس مع 750 مل من الماء (انظر ص 290). يؤخذ على 3 جرعات خلال 24 ساعة.

المغلي (لإعداده، ص 290). للحثّ على التعرّق ومن ثم خفض الحرارة، يشرب كوب 3 مرات يومياً.

آذريون الحدائق Marigold, Pot Marigold
Calendula officinalis (Compositae)





آذريون الحدائق نبتة معمَّرة تعلو 60 سم، لها رؤيسات أزهار زاهية برتقالية تشبه الأقحوان في بنيتها.

آذريون الحدائق هو أحد أكثر الأعشاب شهرة وتعدّد استعمال في طبّ الأعشاب الغربي. بتلاته البرتقالية الزاهية علاج ممتاز للجلد الملتهب والمتورِّم، حيث تساعد خصائصها المطهِّرة والعلاجية في الحؤول دون انتشار العدوى وتُسرِّع الشفاء. كما أن آذريون الحدائق عشبة منظِّفة ومزيلة للسموم، يستخدم نقيعه وصبغته لعلاج العدوى المزمنة.



آذريون الحدائق كان يعتقد أن أزهاره ترفع المعنويّات وتجلب المرح.

المنبت والزراعة

آذريون الحدائق موطنه جنوبي أوروبا ويزرع في الأقاليم المعتدلة من العالم. يسهل تكثيره من البذور، ويزدهر في أي تربة تقريباً. تجنى الأزهار عندما تتفتح في أوائل الصيف وتجفَّف في الظل.

الأنواع ذات الصلة

يبدو أن لآذريون الحقول (*C. arvense*)، وهو نوع برّي، خصائص علاجية مشابهة لخصائص آذريون الحدائق.

المكونات الرئيسية

- ثلاثيات التربين
- راتينجات
- غليكوزيدات مرّة
- زيت طيّار
- ستيرولات
- فلافونيّات
- لثا
- كاروتينات

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- يفرّج تشنّج العضلات
- قابض
- يمنع النزيف
- يلأم الجروح
- مطهِّر
- مزيل للسموم
- مولِّد لطيف للإستروجين

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **خصائص علاجية** آذريون الحدائق مطهِّر. وبعض مكوّناته مضادة للفطر (لا سيما الراتينجات) ومضادة للجراثيم والفيروسات. كما أن العشبة تقبض الشعيرات الدموية، وهو عمل يفسّر فعاليته للجروح وأوردة الدوالي والحالات الالتهابية المتنوّعة.
- **علاج للجلد** آذريون الحدائق دواء للجلد قبل كل شيء، يوفِّر علاجاً فعّالاً لمعظم مشكلات الجلد الثانوية. يستخدم للجروح والجلوف؛ وللجلد المحمرّ والملتهب، بما في ذلك الحروق الثانوية وحروق الشمس؛ وللعُدّ وكثير من أنواع الطفح؛ وللحالات الفطرية مثل السُّعْفة ringworm وسُعفة القدم athlete's foot والسُّلاق thrush. وهو مفيد جداً لطفح الحفاض nappy rash وخبز الرأس cradle cap، ويلطِّف الحلمات المتقرّحة من الإرضاع.
- **الاضطرابات الهضمية** يعالج نقيع آذريون الحدائق وصبغته المشكلات الالتهابية للجهاز الهضمي مثل التهاب المعدة والقروح الهضمية والتهاب اللُّفائفي الناحيّ regional ileitis والتهاب القولون.
- **مزيل للسموم** لطالما اعتبر آذريون الحدائق عشبة مزيلة للسُّموم، وتساعد في علاج السُّمِّية التي تستبطن كثيراً من الحمّيات والعداوي، واضطرابات الجلد الجهازية مثل الإكزيمة والعُدّ. كما تعتبر العشبة أيضاً منظِّفاً للكبد والمرارة ويمكن استخدامها لعلاج المشكلات التي تصيب هذين العضوين.
- **استخدامات نسائية** لآذريون الحدائق عمل لطيف مولِّد للأستروجين، وغالباً ما يستخدم للمساعدة في خفض ألم الحيض وتنظيم النزيف الحيضي. ويشكّل النقيع نطولاً (دوشاً) فعّالاً للسُّلاق المهبليّ.

الأجزاء المستخدمة



الأزهار تجنى في الصيف. تنزع الرؤيسات والبتلات لاستخدامها في كثير من المستحضرات.

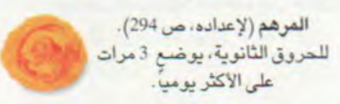
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الرهيم (الكريم) سهل التحضير (انظر ص 295). يوضع على الجروح والجلوف.



النقيع (لإعداده، ص 290). للعدوى الفطرية المزمنة، مثل السُّعفة أو السُّلاق، يُشرب كوب 4 مرات يومياً.



المرهم (لإعداده، ص 294). للحروق الثانوية، يوضع 3 مرات على الأكثر يومياً.

النقيع الزيتي (لإعداده، ص 293). للجلد الجاف الملتهب، يفرك على المنطقة 2-3 مرات يومياً.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). للإكزيمة، تؤخذ 30 قطرة مع الماء 3 مرات يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- **ألم الثدي وتقرّح الحلمات**، ص 315.
- **أوردة الدوالي**، ص 302.
- **الجروح والكدمات**، ص 304.
- **سعفة القدم**، ص 304.
- **طفح الجلد الملتهب**، ص 303.
- **طفح الحفاض**، ص 318.
- **طفح القرّاص**، ص 303.
- **العُدّ والحبوب**، ص 305.
- **العداوي الهضمية**، ص 305.

الفُلَيْفلة الدَّغْلية Cayenne, Chilli

Capsicum frutescens (Solanaceae)

الفليفلة الدغلية موطنها الأقاليم المدارية في الأميركتَيْن، وقد أدخلت إلى أوروبا لأول مرّة في القرن السادس عشر. وهي مشهورة في الطهي لمذاقها الحارّ، ولا غَرو في أن تعلم أنها مدفِّئة قويّة من الناحية الطبية. تعمل على جهازي دوران الدم والهضم وتستخدم في علاج كثير من الشكاوى، من التهاب المفاصل والشَّرَث chilblains إلى المغص والإسهال.



الفليفلة الدغلية مشهورة جداً في المكسيك، حيث منشؤها، لدرجة أنها تستخدم لتنكيه المثلَّجات.

المنبت والزراعة

الفليفلة الدغلية موطنها المناطق المدارية في الأميركتين، وتزرع اليوم في كل أنحاء المنطقة المدارية، وبخاصة في إفريقيا والهند. تزرع من البذور في أوائل الربيع وتزدهر في الأحوال الحارة والرطبة. تُجنى الثمرة عندما تنضج في الصيف وتجفَّف في الظل.

الأنواع ذات الصلة

يوجد كثير من الأنواع والضروب ذات الصلة بالفليفلة الدغلية، ولكل منها درجة مختلفة من المذاق الحار. الفلفل الأحمر (paprika) أو الفلفل المجري (من ألطف أنواع الفلفل) والفليفلة الحمراء والخضراء الكبيرة اللذان يؤكلان كنوع من الخضر هما ضربان من الفليفلة الزراعية (*C. annuum*) وغذاءان طبيان مشهوران.

المكوّنات الرئيسية

- كابساسين (0.1-1.5%)
- كاروتينيّات
- فلافونيّات
- زيت طيّار
- صابونينات ستيرويدية (كابسيسيدين - في البذور فحسب)

الأفعال الرئيسية

- منبِّهة
- مقوِّية
- تفرِّج تشنُّج العضلات
- مطهِّرة
- طاردة للريح
- تزيد تدفُّق الدم إلى الجلد
- مسكِّنة
- تزيد التعرُّق

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **المكوِّنات الفعّالة** الكابساسين مشهور بأنه المكوِّن المسؤول عن تنبيه دوران الدم وتغيير تنظيم درجة الحرارة. عندما يوضع الكابساسين على الجلد، يزيل إحساس النهايات العصبية وكان يستخدم في الماضي كمسكِّن موضعي. ويعتقد أن الكابسيسيدينات، الموجودة في البذور، لها خصائص صادّة (مضادة حيوية).
- **منبِّهة مدفِّئة** إن مزايا العشبة المدفِّئة تجعل منها علاجاً قيِّماً لضعف دوران الدم والحالات المرتبطة به. وهي تحسِّن على وجه الخصوص تدفق الدم إلى اليدين والقدمين والأعضاء المركزية.
- **الاستخدامات الخارجية** عندما توضع الفليفلة الدغلية موضعياً على الجلد، تكون مسكِّنة معتدلة. كما أنها محمِّرة تزيد تدفّق الدم إلى الجزء المتأثر، وذلك يساعد في تنشيط دوران الدم في حالات الرثية والتهاب المفاصل الباردة، ما يعين على إزالة الفضلات ويزيد تدفق المواد المغذِّية إلى الأنسجة. وتوضع الفليفلة الدغلية أيضاً على الشرث غير المتفسِّخ، ويعتبر وضع المسحوق داخل الجوارب علاجاً مأثوراً لمن تبقى قدماه باردتين دائماً.
- **الاستخدامات الداخلية** تؤخذ الفليفلة الدغلية لتفريج الريح والمغص وتنشيط إفراز العصارات الهضمية، ما يساعد على الهضم. وتساعد أيضاً في الوقاية من العدوى التي تنشأ في الجهاز الهضمي وتواجه العدوى إن وجدت. والتغرغر بحفنة من الفليفلة الدغلية ممتاز لالتهاب الحلق. أخيراً، الفليفلة الدغلية مفيدة في بعض حالات الإسهال.

الاستخدامات الذاتية

- **ارتفاع الحرارة**، ص 311.
- **ضعف دوران الدم**، ص 302.

الفليفلة الدغلية جنبة شائكة معمِّرة تعلو متراً واحداً، لها ثمار حمراء مخروطية مليئة ببذور بيضاء.

الأجزاء المستخدمة

الثمرة تحسِّن الهضم ودوران الدم.

ثمرة مجفَّفة

تنمو قرون الثمرة حتى طول 10 سم

ثمرة غضّة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تتجاوز الجرعة المذكورة. لا تؤخذ البذور وحدها. لا تؤخذ عند الإصابة بقروح هضمية أو عسر هضم حمضي. لا تؤخذ جُرَع طبية أثناء الحمل أو الإرضاع. تجنَّب لمس العينين أو الجروح بعد تداول الفليفلة الدغلية.

المسحوق لالتهاب الحلق. تضاف رشّة إلى 25 مل من عصير الليمون. يخفف بالماء الساخن، ويضاف العسل ويستخدم للغرغرة.





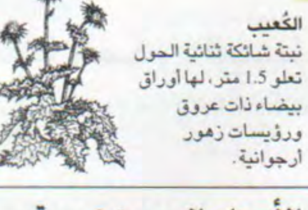
النقيع الزيتي يضاف 100 غ من الفليفلة المفرومة إلى 500 مل من الزيت وتطهى على نار هادئة (انظر ص 293). تدلك الأطراف المصابة بالرثية بلطف.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). لالتهاب المفاصل، تمزج 20 نقطة مع 100 مل من صبغة لحاء الصفصاف. تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء مرتين يومياً.

- **الأقراص** ملائمة للاستخدام الطويل الأمد. تؤخذ من أجل ضعف دوران الدم.
- **المرهم** (لإعداده، ص 294). يوضع على الشرث (إذا لم يكن الجلد متفسِّخاً).

الحرشف البرّي، الكُعَيْب Milk Thistle, Mary Thistle

Carduus marianus syn. *Silybum marianum (Compositae)*



الكُعيب
نبتة شائكة ثنائية الحول تعلو 1.5 متر، لها أوراق بيضاء ذات عروق ورؤيسات زهور أرجوانية.

استخدم الكُعَيْب في أوروبا كعلاج للاكتئاب ومشكلات الكبد منذ مئات السنين، إن لم يكن آلاف السنين. وقد أكّدت الأبحاث الحديثة المعرفة العشبية المأثورة وأثبتت قدرة العشبة الملحوظة على وقاية الكبد من التلف الناتج من الكحول وأنواع التسمّم الأخرى. ويستخدم الكُعيب اليوم في الغرب لعلاج كثير من حالات الكبد.



للكُعيب علامات بيضاء مميّزة على أوراقه يسبّبها، حسب الروايات، حليب العذراء مريم.

المنبت والزراعة

الكُعَيْب موطنه حوض البحر المتوسط وينمو في كل أنحاء أوروبا، لكنه نادر في بريطانيا. ينمو في البرية ويزدهر في الأراضي البور، كما أنه يزرع كنبتة للزينة. يفضل الكُعيب الأماكن المشمسة ويبذر البذور ذاتياً. تقطف رؤيسات الزهر عندما تتفتّح تماماً في أوائل الصيف وتجمع البذور في أواخر الصيف.

الأنواع ذات الصلة

ثمة أعشاب أخرى ذات تأثير مفيد على الكبد، وإن يكن أقل فعالية، مثل الشَّوْكة المباركة (*Cnicus benedictus*، ص 190). وهناك أعشاب أخرى، منها الأرضي شوكي (*Cynara scolymus*، ص 196)، تحمي الكبد من السموم، لكنها أقل فعالية من الكُعيب.

المكوّنات الرئيسية

- ليغنانات الفلافون (1-4 %) (سيليمارين)
- مواد مرّة
- متعدّدات الأسيتلين

الأفعال الرئيسية

- يقي الكبد
- ينبّه إفراز الصفراء
- يزيد إنتاج حليب الثدي
- مضاد للاكتئاب

الأبحاث

- **السيليمارين** ركّزت الأبحاث الألمانية منذ السبعينيّات على السيليمارين، وهو مادة موجودة في البذور، لها تأثير شديد الوقاية للكبد يحافظ على عمله ويحول دون التلف الذي تسبّبه المركّبات العالية السُّمِّية. وقد أظهرت أن انهيار الكبد الحاد الناتج عن أكل رباعي كلوريد الكربون أو الفطر السامّ يمكن الوقاية منه إذا تم تناول السيليمارين قبل ذلك على الفور أو في غضون 48 ساعة. وقد استخدم السيليمارين في ألمانيا بنجاح لعلاج التهاب الكبد وتشمّع الكبد.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الاستخدامات المأثورة** كانت رؤيسات زهور الكعيب، التي تغلى وتؤكل مثل الأرضي شوكي، مفيدة كمقوٍّ ربيعي بعد شهور الشتاء التي يحرم فيها الناس من الخضر. كما كانت تؤخذ أيضاً لزيادة إنتاج الحليب، وكانت تعتبر ممتازة للاكتئاب الذي شاع ارتباطه بالكبد. ويقول جيرارد في كتابه «الأعشاب الطبية» *Herball* لسنة 1597 «إنني أعتقد أنه [الكعيب] أفضل علاج لمواجهة كل أمراض الاكتئاب».
- **اضطرابات الكبد** الكُعيب هو اليوم العلاج الرئيسي المستخدم في طبّ الأعشاب الغربي لوقاية الكبد ونشاطاته الاستقلابية الكثيرة، كما يساعد في تجديد خلاياه. وتستخدم العشبة في علاج التهاب الكبد واليرقان، فضلاً عن الحالات التي يخضع فيها الكبد للإجهاد – سواء من عدوى أو إفراط في تناول الكحول أو من العلاج الكيميائي الذي يوصف لمعالجة أمراض مثل السرطان. وفي الحالة الأخيرة، يمكن أن يساعد الكعيب في الحد من الضرر اللاحق بالكبد من العلاج الكيميائي ويسرّع في شفاء الآثار الجانبية بعد اكتمال العلاج.

الأجزاء المستخدمة



البذور تحتوي على السيليمارين الذي يقي الكبد. وهي الجزء الرئيسي المستخدم في الأدوية.

رؤيسات الأزهار تؤكل كغذاء مقوٍّ ويمكن استخدامها في الأدوية.

رؤيس زهرة مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

مغلي البذور (لإعداده، ص 290). لعدوى الكبد، يؤخذ 1/2 كوب يومياً.

برشامات البذور (لإعدادها، ص 291). للسُّكْر المعلّق (الخُمار)، تؤخذ برشامة 500 مغ.

صبغة البذور توصف لحالات الكبد المزمنة.

الأقراص توصف للعلاج الطويل الأمد لاضطرابات الكبد.

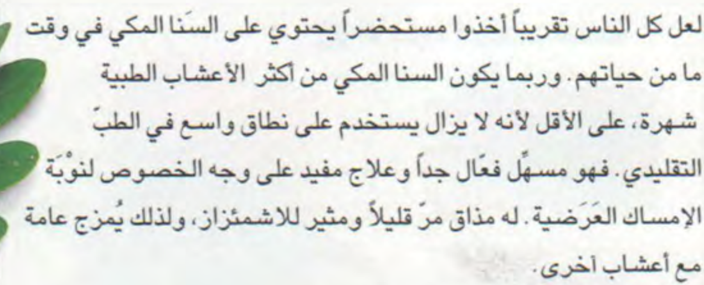
السَنا المكّي، السَنا الحجازي Senna, Alexandrian Senna

Cassia senna syn. *Senna alexandrina (Leguminosae)*



السنا المكي
جنبة معمِّرة صغيرة تعلو متراً واحداً، لها ساق خشبية مستقيمة وأزهار صفراء.

لعل كل الناس تقريباً أخذوا مستحضراً يحتوي على السَنا المكي في وقت ما من حياتهم. وربما يكون السنا المكي من أكثر الأعشاب الطبية شهرة، على الأقل لأنه لا يزال يستخدم على نطاق واسع في الطبّ التقليدي. فهو مسهِّل فعّال جداً وعلاج مفيد على وجه الخصوص لنوْبَة الإمساك العَرَضية. له مذاق مرّ قليلاً ومثير للاشمئزاز، ولذلك يُمزج عامة مع أعشاب أخرى.





السنا المكّي جنبة ذات أزواج من الأوراق الرمحية المرتَّبة على جانبي ساق مركزية.

المنبت والزراعة

السنا المكيّ موطنه إفريقيا المدارية ويزرع اليوم في كل أنحاء القارة. يُستنْبَتُ من البذور في الربيع أو من الفسائل في أوائل الصيف ويتطلب الكثير من الشمس. يمكن قطف الأوراق قبل أن تزهر النبتة أو في أثناء ذلك، وتُجمع القرون عندما تنضج في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

هناك أكثر من 400 نوع من السنا. يُزرع السنا الهندي *(C. angustifolia)* في شبه القارة الهندية، وله نفس الخصائص العلاجية التي يتميز بها السنا المكّي. ويستخدم في الطبّ الأيورفيدي لمشكلات الجلد واليرقان، والتهاب القصبات وفقر الدم، فضلاً عن الإمساك. ويستخدم السنا الواسع الورق *(C. obtusifolia)* في الطبّ الصيني المأثور لأنماط «الكبد النارية» والإمساك والتصلُّب العصيدي atherosclerosis.

المكوّنات الرئيسية

- غليكوزيدات الأنتراكينون (سنّوزيدات)
- غليكوزيدات النفتالين
- لثا
- فلافونيّات
- زيت طيّار

الأفعال الرئيسية

- منبِّه
- مليّن
- هرور (مسهِّل قوي جداً)

الأبحاث

- **السنوزيدات** أدّت الأبحاث الواسعة التي أجريت في الـ 50 سنة الأخيرة إلى فهم أعمق لمفعول السنا المكي. تهيِّج السنوزيدات بطانة المعى الغليظ، ما يؤدي إلى تقلّص العضلات بشدة، فينتج عن ذلك تحرك الأمعاء بعد نحو 10 ساعات على تناول الجرعة. وتوقف السنوزيدات أيضاً امتصاص السوائل من المعى الغليظ، ما يساعد على بقاء البراز طرياً.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **السجلات المبكّرة** استخدمت العشبة لأول مرة من قبل الأطباء العرب في القرن التاسع الميلادي.
- **الإمساك** استخدم السنا المكّي دائماً للإمساك بوجه خاص. وهو ملائم جداً عندما تدعو الحاجة لأن يكون البراز ليِّناً، كما في حالات التمزّق الشرجي. والسنا المكّي مليّن جيد على المدى القصير لكن يجب ألا يؤخذ لمدة تزيد على 10 أيام، لأن ذلك يؤدي إلى ضعف عضلات المعى الغليظ.
- **هرور** cathartic بما أن السنا المكّي هرور (مسهِّل قوي جداً) فقد يسبب مغصاً معوياً ومغصاً بطنياً، لذا يؤخذ عادة مع أعشاب عطرية طاردة للريح ترخي عضلات الأمعاء.

الاستخدام الذاتي

- **الإمساك**، ص 307.

الأجزاء المستخدمة



الأوراق مفعولها أقوى من مفعول القرون ولا يشيع استخدامها كثيراً.

أوراق مجففة

أوراق غضّة

القرون تكون أطرى من الأوراق وهي تصنع في أقراص أو مستحضرات أخرى

قرون مجففه

قرون غضّة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يعطى للأطفال دون 12 سنة. لا يؤخذ لمدة تزيد على 10 أيام كل مرة. لا يؤخذ عند الاصابة بالتهاب القولون. لا يؤخذ أثناء الحمل.

الأقراص هي مستحضر السنا المكي القياسي والملائم. تؤخذ عند الإمساك العرضي.



المغلي للإمساك، يُنقع 3-6 قرون من السنا المكي و 1 غ من الزنجبيل الغضّ في كوب من الماء المغلي حديثاً لمدة 6-12 ساعة. يصفّى ويشرب.



قرنفول

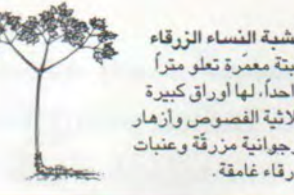
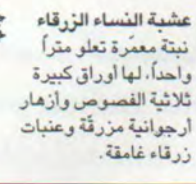
زنجبيل

النقيع للإمساك المعتدل، ينقع 1-2 قرن من السنا المكي و 1 غ من الزنجبيل الغض و 1-2 قرن من القرنفول في كوب من الماء المغلي حديثاً لمدة 15 دقيقة. يُصفّى ويُشرب.

الصبغة يصفها العشّابون لعلاج الإمساك على المدى القصير.

عُشبة النساء الزرقاء Blue cohosh, Squaw Root, Papoose Root

Caulophyllum thalictroides (Berberidaceae)

عشبة النساء الزرقاء نبتة معمّرة تعلو متراً واحداً، لها أوراق كبيرة ثلاثية الفصوص وأزهار أرجوانية مزرقّة وعنبات زرقاء غامقة.

عشبة النساء الزرقاء عشبة أميركية شمالية مأثورة، لا تزال تنبت في غابات شرقي أميركا الشمالية. وكانت تستخدمها القبائل الهندية المختلفة على نطاق واسع لتسهيل الولادة. ولا تزال عشبة النساء الزرقاء تعتبر عشبة نسائية، وتستخدم حالياً في طبّ الأعشاب الغربي بشكل رئيسي لعلاج حالات نسائية متنوعة، رغم أنها مفيدة أيضاً لالتهاب المفصل.



عشبة النساء الزرقاء نبتة ذات مظهر أخّاذ. لها ثلاث سوق أرجوانية إلى زرقاء تنقسم إلى أوراق في أعلاها تحيط بزهرة واحدة.

المنبت والزراعة

تنبت عشبة النساء الزرقاء في البرية في أنحاء كثيرة من أميركا الشمالية، من منيتوبا إلى الاباما، وتفضل الأودية الحرجيّة والمنحدرات المواجهة للشمال والضفاف الرطبة. تجمع بشكل رئيسي من البرية، لكن يمكن زراعتها، وفي هذه الحالة تُستنبت من البذور التي تبذر عندما تنضج أو بتقسيم الجذر في الخريف. ويحصد الجذر والجذمور في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

عشبة النساء الروسية *C. robustum* نوع روسي يعتقد أن له خصائص مماثلة. ويعرف عنه أنه يحتوي على مكوّنات مبيدة للفطر.

المكوّنات الرئيسية

- قلوانيّات (كولوفيلين، لابورنين، ماغنوفلورين)
- صابونينات ستيرويدية (كولوصابوجنين)
- راتينج



الأفعال الرئيسية

- مضادة للتشنّج
- مدرّة للبول
- تحضّ على الحيض
- مقوّية للرحم
- مضادة للرثية (الروماتيزم)
- تزيد التعرّق
- مضادة للالتهاب

الأبحاث

- **الصابونينات الستيرويدية** عشبة النساء الزرقاء عشبة تفتقر إلى الأبحاث وتستحق مزيداً من الفحص. وربما ترجع شهرتها كعشبة مسهّلة للولادة ولعلاج حالات نسائية إلى الصابونينات الستيرويدية، وهي معروفة بأنها تنبّه الرحم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **عشبة نسائية مأثورة** عشبة النساء الزرقاء عشبة طبية كانت مشهورة لدى عدد كبير من القبائل الأميركية المحلية. وكانت تعتبر في المقام الأول عشبة نسائية تساعد في تحسين التقلّصات أثناء الولادة وتقوّم الحيض المتأخر أو غير المنتظم وتخفّف النزيف الحيضي الشديد وألم الحيض.
- **استخدامات مأثورة أخرى** كان الأميركيون المحليون يأخذون الجذر كمانع للحمل وكان كلا الجنسين يستخدمونه لعلاج الحالات التناسلية - البولية.
- **علاج حديث** تعلّم المستوطنون الأوروبيون في أميركا الشمالية عن قيمة عشبة النساء الزرقاء من الشعوب المحلية، وأدرجت العشبة في «دستور الأدوية الأميركي» Pharmacopoeia of the United States حتى سنة 1905. ولا تختلف الاستخدامات الطبية الحالية لعشبة النساء الزرقاء كثيراً عن الاستخدامات المأثورة. فلا تزال تعتبر عشبة ملائمة للنساء بوجه خاص وتستخدم بشكل رئيسي كمقوٍّ للرَّحم يفرِّج ألم الرحم والمبيض ويساعد في تحسين النزيف الحيضي. يجب الا تؤخذ أثناء الحمل لأنها منبّهة للرحم، لكنها عشبة مفيدة أثناء الولادة.
- **مضادة للالتهاب** تستطيع عشبة النساء الزرقاء تخفيض الالتهاب وتستخدم في بعض الأحيان في علاج حالات التهاب المفصل والرثية.

الأجزاء المستخدمة

الجذر والجذمور يُقلعان في الخريف ويجفّفان للاستخدام في المستحضرات الطبية.

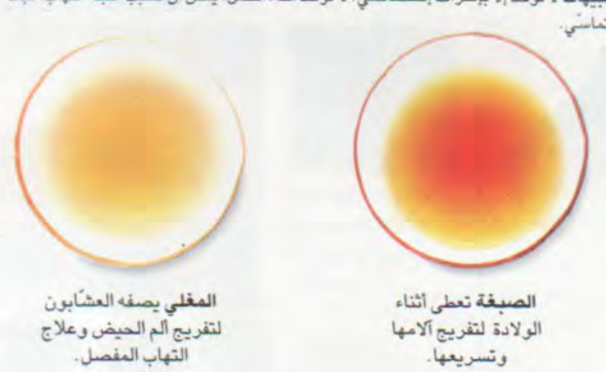
جذر وجذمور غضّ

يحتوي الجذر على مركّبات ستيرويدية تساعد على الولادة

جذر وجذمور مجفّف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف إختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل. يمكن أن تسبب النبتة التهاب الجلد التماسّي.



الصبغة تعطى أثناء الولادة لتفريج آلامها وتسريعها.

المغلي يصفه العشّابون لتفريج ألم الحيض وعلاج التهاب المفصل.

قصعة الماء الهندية، سرَّة البحر الهندية

Gotu Kola, Indian pennywort

Centella asiatica syn. *Hydrocotyle asiatica (Umbelliferae)*

قصعة الماء الهندية نبتة زاحفة تعلو 50 سم، لها أوراق مروحية الشكل.

قصعة الماء الهندية علاج أيورفيدي قديم يستخدم اليوم على نطاق واسع في الغرب. إنها مقوٍّ مفيد وعشبة منظّفة لمشكلات الجلد والاضطرابات الهضمية. تستخدم في الهند لعلاج كثير من الحالات، بما في ذلك الجُذام leprosy، لكنها تقدَّر بشكل رئيسي كعشبة مجدِّدة للحيوية تقوي الوظيفة العصبية والذاكرة. لها مذاق مرّ إلى حلو وحاد، وتستخدم في الهند أحياناً في السلطات وكخضرة.



قصعة الماء الهندية تنمو في البرّية في الهند.

المنبت والزراعة

قصعة الماء الهندية عشبة موطنها الهند وجنوبي الولايات المتحدة. كما أنها تنبت في المناطق شبه المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأميركا الجنوبية. وهي تفضّل المناطق السبخة وضفاف الأنهار، يمكن زراعتها من البذور في الربيع رغم أنها تُجمع عادة من البرّية. تحصد الأجزاء الهوائية على مدار السنة.

الأنواع ذات الصلة

قصعة الماء *(Hydrocotyle vulgaris)* نوع أوروبي قريب، لكنه، خلافاً لقصعة الماء الهنديّة، ليس لها أي استخدامات علاجية معروفة.

المكوِّنات الرئيسية

- صابونينات ثلاثية التربينويد (أسياتيكوسيد، براهموسيد، تانكونوسيد)
- قلوانيّات (هيدروكوتيلين)
- مواد مرّة (فيلارين)

الأفعال الرئيسية

- مقوّية
- مضادة للرثية
- مدرّة معتدلة للبول
- مركِّنة
- موسّعة للأوعية المحيطية

الأبحاث

- **الخصوبة** أوحت الأبحاث التي أجريت في أواسط التسعينيات أن الأسياتيكوسيد والتانكونوسيد قد يقللان الخصوبة، وهو اكتشاف يتناقض مع أحد استخدامات العشبة المأثورة، ففي الهند تؤخذ لتحسين الخصوبة.
- **أبحاث أخرى** قصعة الماء الهنديّة معروفة بأنها ترقّق الدم وأنها تساعد في خفض مستويات سكّر الدم عند تناولها بجرعات كبيرة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الجذام والاضطرابات الجلدية** استخدمت قصعة الماء منذ آلاف السنين في الهند، ولا تزال تحظى بمكانة مركزية في الطبّ الأيورفيدي. تستخدم خاصة لعلاج الجذام وقروح الجلد والمشكلات الجلدية الأخرى.
- **عشبة مقوّية** للعشبة شهرة قديمة في الهند بمثابة مجدّد للشباب تساعد على التركيز وتقوّي الذاكرة. كما تؤخذ أيضاً للخصوبة وكمقوّ لسوء الهضم والرثية (الروماتيزم).
- **استخدامات هندية أخرى** تعطى الأوراق الغضّة للأطفال من أجل الزُحار dysentery. ويعتقد أيضاً أن النبتة تعالج الحُمّيات والاضطرابات البطنيّة والربو والتهاب القصبات. ويستخدم مستخرج زيتي للحث على نموّ الشعر.
- **الاستخدامات الغربية** رغم سمعة قصعة الماء الهندية كعشبة مقوّية، فإنها تستخدم بشكل رئيسي للمشكلات الجلدية والجروح. ويعتبر اليوم أن لها مفعولاً مضاداً للالتهاب وتعطى من أجل الرثية والتهاب المفصل الرثيي وضعف دوران الدم الوريدي.

الاستخدام الذاتي

- **الإكزيمة**، ص 300.

الأجزاء المستخدمة





أجزاء هوائية مجفّفة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات يمكن أن تسبب أحياناً حساسية لضوء الشمس. وهي عشبة محظورة في بعض البلدان.

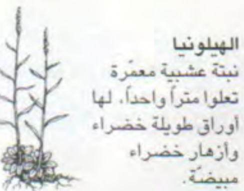
المسحوق علاج أيورفيدي هام. يؤخذ 1-2 غ يومياً مع الماء كمقوّ عام.



العجينة تصنع من المسحوق. تمزج 2 ملعقة صغيرة من المسحوق مع 25 مل من الماء وتوضع على بقع الإكزيمة.

النقيع (لإعداده، ص 290). للرثية، يؤخذ 35 مل مرتين في اليوم.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). للذاكرة والتركيز الضعيفين، تؤخذ 30 نقطة مع الماء 3 مرات يومياً.



الهيلونيا
نبتة عشبية معمّرة تعلوا متراً واحداً، لها أوراق طويلة خضراء وأزهار خضراء مبيضّة.

الهيلُونيا Helonias, False Unicorn Root, Blazing Star

Chamaelirium luteum syn. *Helonias dioica (Liliaceae)*

الهيلونيا نبتة موطنها أميركا الشمالية، تستخدم بوجه خاص للاضطرابات التوالدية عند الإناث ولها موقع مركزي في طبّ الأعشاب الأميركي والبريطاني. وهي علاج فعّال للمشكلات الحيضية والكُييسات المبيضية، ويمكن أن تكون مساعدة أثناء الإياس menopause. وتفيد هذه العشبة أيضاً في علاج المشكلات الهضميّة. ولم تحظ الهيلونيا بدراسة وافية رغم فائدتها العلاجية.



الهيلونيا تدعى عصا الجنّية fairywand في بعض البلدان بسبب مظهر أزهارها.

المنبت والزراعة

الهيلونيا موطنها أميركا الشمالية وتنمو في الأراضي المنخفضة الرطبة الجيدة التصريف شرقي نهر الميسيسبي. وتجنى عامة من البرية ونادراً ما تزرع. لكن يمكن استنباتها من البذور التي تبذر في الخريف. تزهر الهيلونيا في أوائل الصيف ويقلع الجذر في الخريف.

المكوّنات الرئيسية

- صابونينات ستيرويدية (9% على الأكثر)
- غليكوزيدات (تشاماليرين، هيلونين)

الأفعال الرئيسية

- مقوّية للرحم والمبيضين
- تحضّ على الحيض
- مدرّة للبول

الأبحاث

- **افتقار إلى الدراسة** تبين تجارب العشّابين الغربيين أن الهيلونيا دواء قيّم للمشكلات الحيضية والرحمية. ويشير وجود الصابونينات الستيرويدية التي تنبّه الرحم إلى إمكانية إقامة الدليل على المزاعم بأن الهيلونيا تعالج المشكلات النسائية. غير أنه لم تُجر أي أبحاث في الواقع. وبوسع المرء أن يتساءل عن سبب إخضاع أعشاب مثل الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116)، تحتوي على صابونينات ستيرويدية، لأبحاث واسعة دون الهيلونيا. هل لأن الجنسنغ يؤثر على الجهاز التوالدي عند الذكور لا الإناث؟ إن الهيلونيا عشبة بحاجة ماسّة للأبحاث.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج مأثور** الهيلونيا علاج أميركي شمالي مأثور. وثمة التباس حول استخدامها حيث أن عدة أعشاب أخرى تشاركها الاسم نفسه أو لها أسماء مشابهة. ويعتقد أن الهيلونيا كانت تستخدم من قبَل الأميركيين المحليين كعشبة نسائية بالدرجة الأولى، ولكن ربما استخدمها شعب أركنساس للجروح والقروح. وقد أدرج الجذر في الكتاب القومي للوصفات الطبية» US National Formulary ما بين سنة 1916 و 1947، ووصف كمقوّ للرحم ومدرّ للبول.
- **عشبة نسائية حديثة** تحظى الهيلونيا اليوم بتقدير العشابين الطبيّين الغربيين كعلاج رئيسي لحالات تؤثر على الرحم والمبيضين. ويبدو أن لها تأثيراً يعيد الجهاز التناسلي الأنثوي إلى سويّته، ويحث على انتظام الدورة الحيضية، ويعطى للنساء اللواتي لا ينتظم عندهن الحيض أو يغيب. وتحثّ الهيلونيا أيضاً المبيضين على إطلاق هرموناتهما في الوقت الصحيح من الشهر. لكن قد يتطلب الأمر عدة أشهر قبل أن يكون للعشبة تأثير هام على الدورة. وتستخدم الهيلونيا أيضاً لمعالجة الانتباذ البطاني الرحمي endometriosis والعدوى الرحمية والكييسات المبيضية وأعراض الإياس.
- **استخدامات أخرى** الهيلونيا علاج مقوٍّ للحالات الهضمية والتناسلية ـ البولية.

الاستخدام الذاتي

- **انخفاض مستويات الإستروجين والبروجستيرون**، ص 316.

الأجزاء المستخدمة







الجذر يحتوي على مواد شبيهة بالستيرويد مفيدة للاضطرابات الحيضية. يُقلع في الخريف.

جذر غضّ

كانت النساء الأميركيات المحلّيات يمضغن الجذر للحؤول دون الإجهاض



جذر مجفّف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تتجاوز الجرعة المعطاة ولا يؤخذ أثناء الحمل.

الصبغة (لإعدادها، ص 291) يوصى باستخدامها على المدى الطويل كمقوٍّ للرحم. تؤخذ 10 قطرات 3 مرات يومياً.



فرم الجذر من أجل المغلي (لإعداده، ص 290). لمشكلات الإياس، يؤخذ 1/2 كوب مرتين يومياً.





الأقراص تؤخذ الأقراص، التي تحتوي على أعشاب أخرى، لأعراض الإياس.

البابُونَق، تُفَّاح الأرض German Chamomile

Chamomilla recutita syn. *Matricaria recutita (Compositae)*



البابونق
عشبة حولية ذات رائحة عطرية ذكية تعلو 60 سم، لها أوراق دقيقة وأزهار بيضاء.

إن طعم البابونق العِطري القليل المرارة، الذي يذكِّر بالتفَّاح، مألوف لدى شاربي الشاي العشبيّ. غير أن الاستخدامات الطبية المتنوعة لهذه العشبة ليست معروفة جيداً. إنها عشبة ممتازة لكثير من الاضطرابات الهضمية والتوتُّر العصبي والهيوجيَّة irritability. وتستخدم خارجيّاً من أجل الجلد المتقرّح والإكزيمة. أما البابونج أو البهار النبيل (*Chamaemelum nobile*، ص 184) فهو قريب وثيق الصلة ويستخدم بطريقة مشابهة.



البابونق عشبة مفيدة تجدر زراعتها للاستخدام المنزلي.

المَنْبت والزراعة

ينمو البابونق في البرِّية ويُزرع في معظم أوروبا وغيرها من المناطق المعتدلة. تُبذر البذور في الربيع أو الخريف وتُقطف رُؤيسات الأزهار عند اكتمال تفتحها في الصيف.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار (بروآزولينات، فارينسين، ألفا ـ بيسابولول، سبيروإيتر)
- فلافونيّات (أنتيميدين، لوتيولين، روتين)
- غليكوزيدات مرَّة (حمض الأنتيميك)
- كومارينات
- حُموض التنّيك

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مضاد للتشنّج
- مرخٍّ
- طارد للريح
- مرّ معتدل
- مضاد للمؤرّجات

الأبحاث

- **التجارب في ألمانيا** اختبر رهيم (كريم) مصنوع من البابونق سنة 1987 لمعرفة قدرته على لأم الجروح، فأعطى نتائج إيجابية جداً. وفي سنة 1993 أجريت تجربة باستخدام البابونق و 4 أعشاب أخرى وأظهرت أنها فعّالة جدًا في تسكين المغص عند الرُّضَّع.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **المشكلات الهضمية** يؤخذ البابونق من أجل المشكلات الهضمية منذ القرن الميلادي الأول على الأقل. وهو مناسب جداً للأطفال لأنه لطيف وفعّال. وهذه العشبة قيّمة للألم وعسر الهضم والحموضة والتهاب المعدة والريح والنفخة والمغص. كما تستخدم أيضاً من أجل الفتق الفَرجويّ hiatus hernia والقرحة الهضمية وداء كرون Crohn ومتلازمة الأمعاء الهيوجة.
- **التوتُّر** البابونق يحتوي على السبيروإيتر، وهو مضادٌّ قوي للتشنّج، لذا يرخّي العضلات المشدودة المؤلمة ويخفّف أوجاع الحيض. كما أنه يفرّج الهيوجيَّة ويساعد على النوم، وخاصة عند الأطفال.
- **التهيّج** البابونق مفيد لحمّى الكلأ والربو. فالبروآزولينات الموجودة في العشبة تنتج الكامازولين عند تقطيرها بالتبخير، وهو مضاد للمؤرّجات يمكن وضعه خارجياً على الجلد المتقرح والمستحكّ والإكزيمة. كما أنه يفرّج إجهاد العين.

الاستخدامات الذاتية

- **الأرق**، ص 309.
- **الإكزيمة**، ص 300.
- **تشنُّج المعدة، ص** 305.
- **تقرّح الحلمات**، ص 315.
- **الربو المعتدل**، ص 301.
- **عسر الهضم**، ص 307.
- **العضات واللسعات**، ص 303.
- **العينان المتقرّحتان والمجهدتان**، ص 310.
- **غثيان الصباح**، ص 317.
- **المغص**، ص 318.
- **النزلة وحمّى الكلأ**، ص 312.

الأجزاء المستخدمة



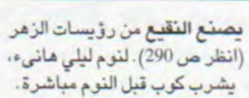
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

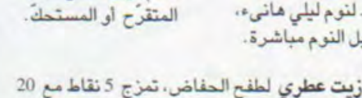


يصنع النقيع من رؤيسات الزهر (انظر ص 290). لنوم ليلي هانىء، يشرب كوب قبل النوم مباشرة.

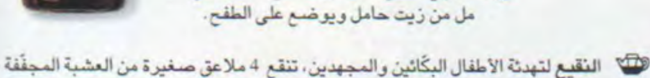


الكريم (الإعداده، ص 295). يفرك على الجلد المتقرّح أو المستحكّ.





زيت عطري لطفح الحفاض، تمزج 5 نقاط مع 20 مل من زيت حامل ويوضع على الطفح.



النقيع لتهدئة الأطفال البكّائين والمجهدين، تنقع 4 ملاعق صغيرة من العشبة المجفّفة في 500 مل من الماء (انظر ص 290) ويضاف إلى ماء الحمّام.

المرهم (الإعداده، ص 290). يفرك على الجلد المتقرّح أو الملتهب.

الصبغة (الإعدادها، ص 291). لمتلازمة الأمعاء الهيوجة، تؤخذ ملعقة صغيرة مع 100 مل من الماء 3 مرات يومياً.

أقحُوان الحدائق Ju Hua, Florists' Chrysanthemum

Chrysanthemum x *morifolium* (*Compositae*)

أقحوان الحدائق يعرف في الغرب كعشبة للزينة. غير أنه في الصين عشبة طبية مشهورة، ويشيع شربها كنقيع منشّط. يستخدم أقحوان الحدائق لتحسين البصر وتلطيف العينين المتقرّحتين وتفريج الصُّداع ومحاربة العدوى، مثل الزكام والإنفلونزا. كما أن الأبحاث أظهرت أنه علاج قيّم لفرط ضغط الدم.



أقحوان الحدائق له أزهار ملوّنة تستخدم طبياً في الصين منذ القرن الأول الميلادي.

المنبت والزراعة

أقحوان الحدائق موطنه الصين. ويزرع اليوم في الغالب، ويستنبت من الفسائل في الربيع أو أوائل الصيف. تقطف رؤيسات الزهر في الخريف عندما تتفتّح تماماً. وتجفّف عادة في الشمس، وقد يستغرق ذلك وقتاً طويلاً.

الأنواع ذات الصلة

يستخدم أقحوان الهند (*C. indicum*) استخداماً مماثلاً في طبّ الأعشاب الصيني. وهناك عدة أعشاب أخرى وثيقة الصلة بأقحوان الحدائق وذات قيمة علاجية مثبتة، مثل حشيشة الدود (*C. vulgare*) والكافورية (*Tanacetum parthenium*، ص 139).

المكوّنات الرئيسية

- قلوانيات، بما فيها الستاكيدرين
- زيت طيّار
- لاكتونات التبينات الأحادية النصفية
- فلافونيّات بما فيها الأبيغينين
- بيتايين وكولين
- فيتامين B1

الأفعال الرئيسية

- يزيد التعرّق
- مطهّر
- يخفّض ضغط الدم
- مبرّد
- يخفّض الحمّى

الأبحاث

- **ضغط الدم** بيّنت عدة تجارب سريرية صينية ويابانية أجريت في السبعينيات أن أقحوان الحدائق فعّال جدًّا في خفض ضغط الدم وتفريج الأعراض المرافقة مثل الصداع والدُّوام والأرق. وفي هذه التجارب، مزج أقحوان الحدائق مع صريمة الجدي (*Lonicera* spp.، ص 229).
- **أبحاث أخرى** أثبت أقحوان الحدائق أنه يفيد في علاج الذُّبحة وأن له تأثيراً صادًّا (مضاداً حيوياً) لعدد من المُمْرضات.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج قديم** يؤخذ أقحوان الحدائق في الصين كدواء وشراب منعش منذ آلاف السنين. وقد صُنِّف لأول مرة في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» *Divine Husbandman's Classic* الذي وضع في القرن الأول الميلادي.
- **مشكلات العينين** رؤيسات الزهر المنقوعة مشهورة في الصين كعلاج للعينين المتقرّحتين والمحمرّتين، وبخاصة بعد صرف فترة طويلة على العمل عن قرب، مثل القراءة أو الجلوس إلى الحاسوب. توضع رؤيسات الزهر الدافئة على العينين المغمضتين ثم تستبدل عندما تبرد. ويؤخذ نقيع أقحوان الحدائق في الصين كعلاج لتحسين البصر.
- **مبرّد ومطهّر** يستخدم نقيع أقحوان الحدائق لخفض الحمّى ومحاربة العدوى وإزالة السُّموم من الجسم. وهو يفرّج الحمّيات المعتدلة والصداع الناتج عن التوتّر ويلطّف جفاف الفم أو الحلق ويعالج البَخَر (رائحة الفم الكريهة).
- **الشكاوى الجلدية** تصنع من الأوراق الغضّة لبخة مطهّرة للعُد (حب الشباب) والبقع والحبوب والقروح.
- **فرط ضغط الدم** تعالج الأعراض المرتبطة غالباً بفرط ضغط الدم مثل الدُّوام والصداع والطنين بواسطة أقحوان الحدائق.
- **الاختلاجات** يعطى أقحوان الحدائق ممزوجاً مع أعشاب أخرى للأطفال الذين يعانون من الاختلاجات.

الاستخدام الذاتي

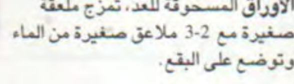
- **العينان المتقرّحتان والمجهدتان،** ص 310.

أقحوان الحدائق حولية تعلوا 1.5 متر، لها رؤيسات زهر تتكون من زهيرات شعاعية صفراء

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

اللبخة (إعدادها، ص 294). لإجهاد العينين، تنقع رؤيسات الزهر في ماء ساخن لمدة 10 دقائق وتوضع على العينين المغمضتين.

نقيع رؤيسات الزهر (ص 290). للصداع الناتج عن التوتر، يشرب كوب كل عدة ساعات.



الأوراق المسحوقة للعُدّ، تمزج ملعقة صغيرة مع 2-3 ملاعق صغيرة من الماء وتوضع على البقع.

لبخة الأوراق الخضراء (إعدادها، ص 294). للحبوب والبقع، توضع على الجلد مباشرة.

الأجزاء المستخدمة

رؤيسات الزهر تقطف في أواخر الخريف. في الصين تعرّض للبخار قبل التجفيف لخفض المرارة.



رؤيسات زهر مجففة

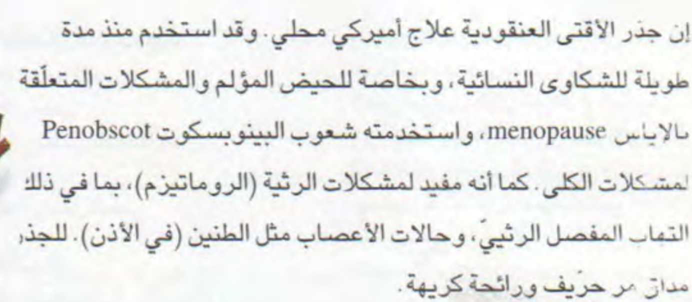


الأقتى العنقودية
نبتة عشبية معمّرة تعلو نحو 2.5 متر. لها سنابل أزهار قشدية إلى بيضاء.

الأقْتى العنقودية، قاتل البقّ Black Cohosh, Squaw Root

Cimicifuga racemosa (Ranunculaceae)

إن جذر الأقتى العنقودية علاج أميركي محلي. وقد استخدم منذ مدة طويلة للشكاوى النسائية، وبخاصة للحيض المؤلم والمشكلات المتعلّقة بالإياس menopause، واستخدمته شعوب البينوبسكوت Penobscot لمشكلات الكلى. كما أنه مفيد لمشكلات الرثية (الروماتيزم)، بما في ذلك التهاب المفصل الرثيّ، وحالات الأعصاب مثل الطنين (في الأذن). للجذر مذاق مر حرّيف ورائحة كريهة.









الأقتى العنقودية استخدمت من قبل الأميركيين المحليين لعلاج المشكلات النسائية وشكاوى مثل الصداع والرثية.

المنبت والزراعة

الأقتى العنقودية عشبة موطنها في كندا والأجزاء الشرقية من الولايات المتحدة، وتنمو جنوباً حتى فلوريدا. تفضل الأماكن الظليلة في الغابات وجوانب الطرقات. وتزرع العشبة اليوم في أوروبا، وقد توجد في البرية عن طريق البذر الذاتي من النباتات المزروعة. تستنبت من البذور والجذر وتجمع في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم عدة أنواع من الأقتى (*Cimicifuga*) في الطبّ الصيني الـ... ثور، بما في ذلك أقتى سيبيريا (*C. dahurica*) والأقتى النّتنة (*C. foetida*). يُعتقد أنها تزيل الحرارة وتفرّج السُّميّة، وتستخدم لعلاج الربو والصداع والحصبة، وحالات أخرى.

المكوّنات الرئيسية

- غليكوزيدات ثلاثي التربين (الأكتيين، سيميسيفوغوزيد)
- أيزوفلافونات (فورمونونيتين)
- حمض الإيزوفيروليك
- حمض الساليسيليك
- حموض التنّيك
- راتينج

الأفعال الرئيسية

- تحثّ على الحيض
- مضادة للرّثية
- مقشّعة
- مركّنة

الأبحاث

- **عشبة الإياس** أثبتت الأبحاث صحة المعرفة المأثورة. فقد كشفت نتائج تجربة ألمانية أجريت سنة 1995 أن الأقتى العنقودية الممزوجة مع حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104) كانت فعّالة بنسبة 78% في علاج هبّات الحرارة وغير ذلك من مشكلات الإياس.
- **خصائص إستروجينية** للأقتى العنقودية مفعول إستروجيني ثابت، ويعتقد أنها تخفّض مستويات الهرمون الملَوْتِن النخامي، ومن ثم تقلّل من إنتاج المبيضين للبروجستيرون.

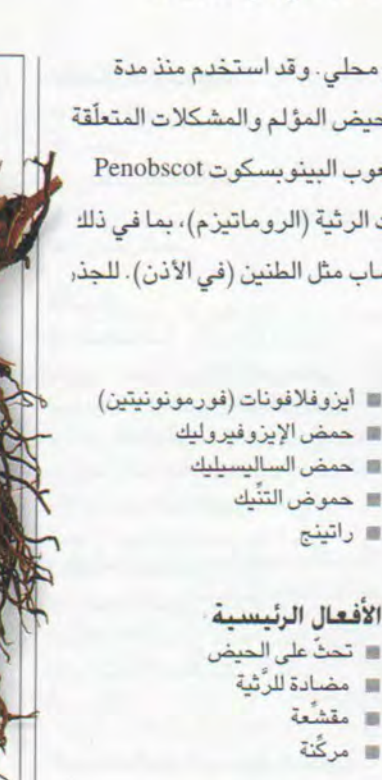
الاستخدامات المأثورة والحالية

- **استخدامات نسائية** استخدمت النساء الأميركيات المحلّيات الأقتى العنقودية منذ زمن بعيد من أجل المشكلات النسائية. وتستخدم اليوم لآلام الحيض ومشكلاته عندما يكون إنتاج البروجسترون مرتفعاً، ولأعراض الإياس وبخاصة هبّات الحرارة والضعف والاكتئاب.
- **الالتهاب** الأقتى العنقودية مفيدة لالتهاب المفصل الالتهابي، وخاصة عندما يترافق مع الإياس، كما أنها علاج فعّال للمشكلات الرثيّية، بما في ذلك التهاب المفصل الرثيّ.
- **خصائص مركّنة** إن المفعول المركّن للأقتى العنقودية يجعلها عشبة قيّمة لعلاج عدة حالات، بما في ذلك فرط ضغط الدم والطنين. كما أنها مفيدة للشاهوق والربو.

الاستخدامات الذاتية

- **التهاب المفصل**، ص 313.
- **انخفاض مستويات الإستروجين والبروجستيرون**، ص 316.

الأجزاء المستخدمة





الجذر يقتلع في الخريف. يشيع استخدام الجذر المجفّف في طبّ الأعشاب.

تكون المكوّنات الفعّالة أقوى ما تكون في الجذور الناضجة

جذر غضّ

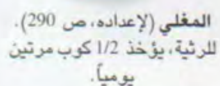
جذر مجفّف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ عند الحمل أو الإرضاع. تخضع لقيود في بعض البلدان.



الصبغة (لإعدادها، ص 291). لتفريج ألم الحيض، تضاف 40 قطرة إلى 100 مل من الماء وتؤخذ 3 مرات يومياً.

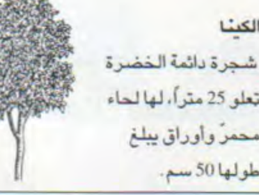


المغلي (لإعداده، ص 290). للرثية، يؤخذ 1/2 كوب مرتين يومياً.

الأقراص تصنع من العشبة المسحوقة. تؤخذ لأعراض الإياس، مثل تقلب المزاج وهبّات الحرارة.

الكينا Cinchona, Peruvian Bark

Cinchona spp. *(Rubiaceae)*



الكينا
شجرة دائمة الخضرة تعلو 25 متراً، لها لحاء محمرّ وأوراق يبلغ طولها 50 سم.

الكينا مشهورة كمصدر للكينين، وهو علاج الملاريا الأكثر شهرة في العالم منذ قرون. وقد وثّق لأول مرة في البيرو على يد أحد المبشّرين اليسوعيين في سنة 1633. وتستخدم العشبة أيضاً للحمّيات والمشكلات الهضمية، فضلاً عن استخدامها كعلاج للملاريا. وتستخدم أنواع الكينا المختلفة طبياً، بما في ذلك الكينا الصفراء (*C. calisaya*) وكينا لَدْجَر (*C. ledgeriana*) والكينا المخزنية (*C. officinalis*).



الكينا لها لحاء ذو مذاق مرّ يستخدم هو، أو مكوّنه الكينين، لتنكيه ماء التونيك.

المنبت والزراعة

الكينا موطنها المناطق الجبلية المدارية في أميركا الجنوبية، وبخاصة البيرو، وهي تزرع اليوم أيضاً في الهند وجاوا وأجزاء من إفريقيا، وتزرع بكثافة في المزارع. تستنبت الأشجار من الفسائل في أواخر الربيع وينزع لحاء الجذع والأغصان والجذر من الأشجار التي يبلغ عمرها ما بين 6 و 8 سنوات، ثم تجفّف في الشمس. ويقدّر الإنتاج السنوي من لحاء الكينا بنحو 8000 طن سنوياً.

المكوّنات الرئيسية

- قلوانيات (15% على الأكثر)، لا سيما قلوانيّات الكينولين (كينين، كينيدين) وقلوانيّات الإندول (سيكونامين)
- غليكوزيدات ثلاثية التربين مرّة
- حموض التنّيك
- حمض الكينيك

الأفعال الرئيسية

- مرّة
- تخفّض الحمّى
- مقوّية
- تفتح الشهيّة
- مضادة للتشنّج
- مضادة للملاريا
- قابضة
- مضادّة للجراثيم

الأبحاث

- **علم الأدوية** أجريت أبحاث مستفيضة على الكينا ثبتت بنتيجتها أفعالها الدوائية.
- **الكينين** الكينين مادة مضادة للملاريا ومضادة للجراثيم في آن معاً. وهي مضادة للتشنّج على غرار القلوانيات الأخرى.
- **مرّة** تحتوي الكينا على مكوّنات مرّة تضم القلوانيات والكينوفين. وتعطي تنبيهاً مُنْعكساً للهضم ككل فتزيد إفرازات المعدة.
- **الكينيدين** الكينيدين كابت قلبي معروف بأنه يخفّض سرعة القلب ويحسّن عدم انتظام خفقان القلب.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج مأثور** تأخذ الشعوب المحلية في البيرو الكينا منذ عدة سنوات، ولا تزال علاجاً كثير الاستعمال للحمّيات والمشكلات الهضمية والعدوى.
- **مضادة للملاريا** كانت الكينا، وبخاصة الكينين، العلاج الرئيسي للملاريا حتى الحرب العالمية الأولى. ومنذ الستينيات، أدت مقاومة طفيلية الملاريا لعقّار الكلوروكين التركيبي إلى استخدام الكينين من جديد للوقاية من الملاريا وعلاجها. ويستخدم الكينين أيضاً لعلاج حالات حمّية حادّة أخرى.
- **منبّهة هضمية** تنبّه الكينا، باعتبارها مقوّية مرّة، اللعاب والإفرازات الهضمية والشهية، وتحسّن وظيفة الهضم الضعيفة.
- **محلول للغرغرة** الكينا مفيدة كمحلول للغرغرة من أجل التهابات الحلق.
- **تشنّج العضلات** تستخدم العشبة كدواء عشبي من أجل المعص cramp (تشنج العضلات)، لا سيما المعص الليلي، كما أنها تفرّج التهاب المفصل.
- **علاج هندي** تستخدم الكينا في الهند لحالات متنوعة، بما في ذلك عرق النّسا والزُّحار dysentery ومشكلات «الكافاء» (انظر ص 35).

الأجزاء المستخدمة



لحاء غضّ

لحاء الجذع والأغصان والجذر يحتوي على قلوانيات، وبخاصة الكينين. ويشيع استخدام لحاء الجذع طبياً.



لحاء مجّفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا تحت مراقبة مختص. لا تؤخذ أثناء الحمل. يؤدي الاستخدام المفرط إلى التسمّم بالكينا، الذي يؤدي في الحالات القصوى إلى الغيبوبة والموت. تخضع لقيود في بعض البلدان.



المسحوق يستخدم لعلاج الملاريا.



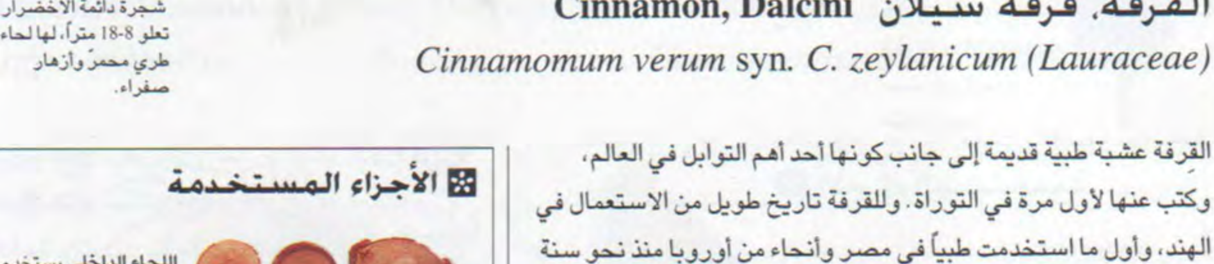
الصبغة شديد المرارة وتوصف لتحسين الهضم.



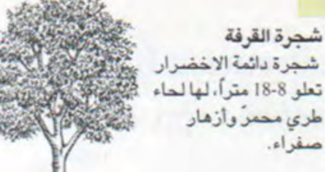
المغلي علاج معروف للحمّيات. ويستخدم أيضاً كسائل غرغرة من أجل التهاب الحلق.

القِرفة، قرفة سيلان Cinnamon, Dalcini

Cinnamomum verum syn. *C. zeylanicum (Lauraceae)*



القِرفة عشبة طبية قديمة إلى جانب كونها أحد أهم التوابل في العالم، وكتب عنها لأول مرة في التوراة. وللقرفة تاريخ طويل من الاستعمال في الهند، وأول ما استخدمت طبياً في مصر وأنحاء من أوروبا منذ نحو سنة 500 ق.م. وكانت العشبة تؤخذ للزكام والانفلونزا والمشكلات الهضمية، ولا تزال تستخدم اليوم بنفس الطريقة تقريباً.



شجرة القرفة
شجرة دائمة الاخضرار تعلو 8-18 متراً، لها لحاء طري محمرّ وأزهار صفراء.



القـرفـة تزرع اليـوم على نطاق واسع كتابل ودواء، لكن لحاء الأشجار البرية وحده كان يستخدم طبياً.

المنبت والزراعة

القرفة موطنها سريلانكا والهند، وتنمو في الغابات المدارية على ارتفاع 500 متر. وتزرع بشكل مكثف في الأقاليم المدارية من العالم، وبخاصة في الفليبين وجبال الأنديز الغربية. تستنبت القِرفة من الفسائل، وتقطع الأشجار اليافعة كل سنتين مع مستوى الأرض تقريباً في موسم الأمطار. ويجنى اللحاء من قُرَم الأغصان ويترك 24 ساعة ليختمر. وبعد ذلك يكشط اللحاء الخارجي للكشف عن اللحاء الداخلي.

الأنواع ذات الصلة

القرفة الصينية (*C. cassia*) قريب وثيق الصلة وذو مكوّنات وخصائص علاجية مماثلة. موطنها الصين واليابان وتستخدم على نطاق واسع في طبّ الأعشاب الصيني بطريقة مماثلة جداً لاستخدام القرفة. وتحظى بتقدير كمقوٍّ قوي «للليانغ» yang (انظر ص 38).

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار بنسبة 4% على الأكثر (ألدهيد القرفة 65-75%، يوجينول 4-10%)
- حموض التنّيك (مركّزة)
- كومارينات
- لثًا

الأفعال الرئيسية

- منبّهة مدفّئة
- طاردة للريح
- مضادة للتشنُّج
- مطهِّرة
- مضادة للفيروسات

الأبحاث

- **الأبحاث اليابانية** كشفت الأبحاث اليابانية التي أجريت على ألدهيد القرفة في الثمانينيّات أنه مركّن ومسكّن. ويعتقد أيضاً أنه يخفّض ضغط الدم والحمّى.
- **مستخلصات اللحاء** هذه المستخلصات ذات مفعول مضاد للجراثيم ومضاد للفطر.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الخصائص العلاجية** تعود القيمة الطبية للقرفة إلى زيتها الطيّار الذي له خصائص منبّهة ومضادة للفيروسات.
- **علاج مدفّىء قديم** تؤخذ القرفة تقليدياً في الهند وأوروبا كعشبة مدفّئة من أجل حالات البرد، وغالباً ممزوجة مع الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153). تنبّه العشبة دوران الدم، وخاصة في أصابع اليدين والقدمين. والقرفة أيضاً علاج مأثور للمشكلات الهضمية، مثل الغثيان والقياء والإسهال، فضلاً عن العضلات المؤلمة والأعراض الأخرى للحالات الفيروسية مثل الزكام.
- **النقاهة** القرفة عشبة داعمة ومقوّية للهضم الضعيف. وتستخدم بوجه خاص في علاج الضعف وفي النقاهة.
- **علاج نسائي** للعشبة مفعول منشّط قليلاً للحيض، فهي تنبّه الرحم وتحثّ على النزف الحيضي، وتؤخذ في الهند بعد الولادة كمانع للحمل.

الأجزاء المستخدمة



اللحاء الداخلي يستخدم في المستحضرات ويقطّر للحصول على الزيت العطري.

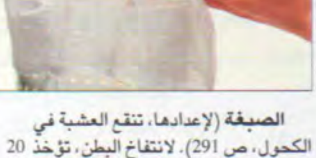
غصينات القرفة الصينية الوثيقة الصلة بالقرفة تستخدم على نطاق واسع في الطبّ الصيني لتفريج حالات البرد.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات يمكن أن تكون القرفة سامة إذا أخذت بإفراط. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف مختصّ. لا تؤخذ كدواء في أثناء الحمل.



الزيت العطري للسعات الدبابير، تُمسح بالزيت بقدر ما يتطلب ذلك.



الصبغة (لإعدادها، تنقع العشبة في الكحول، ص 291). لانتفاخ البطن، تؤخذ 20 قطرة مع الماء 4 مرات يومياً.



المسحوق يستخدم بشكل رئيسي في الهند. لضعف الهضم، تؤخذ 1/4 ملعقة صغيرة 2-3 مرات يومياً مع الماء.



النقيع (لإعداده، ص 290). للزكام والانفلونزا، يشرب 1/2 كوب 2-3 مرات يومياً.

الاستخدام الذاتي

- **الزكام**، ص 311.

اللَّيمون الحامض Lemon

Citrus limon (Rutaceae)

الليمون الحامض هو واحد من أهم الأدوية الطبيعية المتعدِّدة الاستعمال للاستخدام المنزلي. وهو غذاء مألوف فضلاً عن كونه علاجاً ذا محتوى عالٍ من الفيتامين C الذي يساعد في تحسين مقاومة العدوى، ما يجعله ذا قيمة عالية من أجل الزكام والانفلونزا. ويؤخذ كواقٍ للعديد من الحالات، بما في ذلك عدوى المعدة ومشكلات دوران الدم وتصلّب الشرايين.



الليمون كان علاجاً للأسقربوط (سببه نقص فيتامين C) قبل وقت طويل من التعرّف إلى الفيتامين C.

المنبت والزراعة

يعتقد أن الهند موطن الليمون الحامض، وقد زُرعت أشجاره في أوروبا في القرن الثاني الميلادي، وتزرع اليوم في حوض البحر المتوسط والمناخات شبه المدارية في العالم. يستنبت من البذور في الربيع، ويفضل التربة الجيدة التجفيف والكثير من الشمس. تجمع الثمرة في الشتاء عندما يكون محتوى الفيتامين C في أعلى مستوياته.

المكونات الرئيسية

- زيت طيّار (2.5% من القشرة)، ليمونين (70% على الأكثر)، ألفاتربينين، ألفابينين، بيتابينين، سيترال.
- كومارينات
- فلافونيّات حيوية
- فيتامينات A وB1 وB2 وB3 وC (40-50 مغ/ 100 غ من الثمرة)
- لَثا

الأفعال الرئيسية

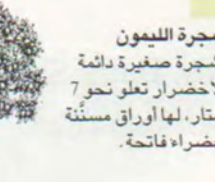
- مطهِّر
- مضاد للرثية
- مضاد للجراثيم
- مضاد الأكسدة
- يخفِّض الحمّى

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **دواء قيّم** ينسب الطبّ الشعبي الإسباني استخدامات طبية كثيرة لليمون الحامض لدرجة أن كتباً كاملة كتبت عنه.
- **خصائص ثابتة** رغم أن الليمون يحتوي على الحمض، فإنه عندما يهضم يكون له مفعول قلوي في الجسم، ما يجعله مفيداً للحالات الرثية عندما تكون الحموضة عاملاً مساهماً. الزيت الطيار مطهِّر ومضاد للجراثيم. وتقوّي الفلافونيّات البطانة الداخلية للأوعية الدموية، وخاصة الأوردة والشعيرات وتساعد في محاربة أوردة الدوالي varicose وسهولة التكدّم.
- **واقٍ** الليمون دواء واقٍ ذو قيمة عالية. أفعاله المطهِّرة والمنظِّفة تجعله قيّماً لمن لديه ميل إلى تصلّب الشرايين والعدوى والحمّى (وبخاصة تلك المتعلّقة بالمعدة والكبد والأمعاء). وتساعد قدرته في تقوية جدران الأوعية الدموية في الحؤول دون حدوث اضطرابات دورانية ونزف اللثّة. والليمون مفيد أيضاً كمقوٍّ عام من أجل كثير من الأمراض المزمنة. والأهم من ذلك كله أنه غذاء يساعد في الحفاظ على صحة جيدة.
- **مقوٍّ لجدران الأوردة** الثمرة بأكملها، وبخاصة اللّب، تعالج تصلّب الشرايين والشعيرات الدموية الضعيفة وأوردة الدوالي.
- **العصير** عصير الليمون نافع من أجل الزكام والإنفلونزا والعدوى الصدرية. كما أنه يعمل كمقوٍّ للكبد والبنكرياس ويحسّن الشهيّة ويساعد في تخفيف حموضة المعدة والقروح والتهاب المفاصل والنقرس gout والرثية (الروماتيزم). وتعالج الغرغرة بعصير الليمون التهاب الحلق والتهاب اللثة والقروح الفموية. ويمكن وضع عصير الليمون خارجياً على العدّ وسعفة القدم athlete's foot والشرث chilblains ولسعات الحشرات والسعفة ringworm وحروق الشمس والثآليل.

الاستخدامات الذاتية

- **التهاب الحلق**، ص 311.
- **التهاب المفصل**، ص 313.
- **الزكام والانفلونزا**، ص 311.
- **الشرث**، ص 302.
- **ضعف الهضم**، ص 306.
- **العدّ والحبوب**، ص 305.
- **العضّات واللسعات**، ص 303.
- **قروح البرد**، ص 304.



شجرة الليمون
شجرة صغيرة دائمة الاخضرار تعلو نحو 7 أمتار، لها أوراق مسنَّنة خضراء فاتحة.

الأجزاء المستخدمة



يحتوي الثمر على ضعف مقدار الفيتامين C الموجود في البرتقال

اللب والقشرة تحتوي على زيت طيار ومعظم الفلافونيات الحيوية.

الثمرة والقشرة تحسّن دوران الدم وتزيد مقاومة العدوى.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

قرفة

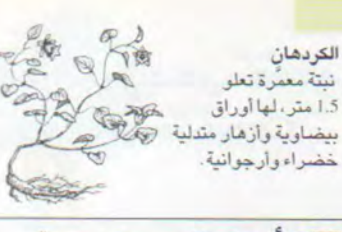
علاج للزكام، يمزج 20 مل من عصير الليمون مع 50 مل من الماء الساخن وفص ثوم مسحوق ورشّة من القرفة. يشرب 3 مرات يومياً على الأكثر.

زيت عطري تخفف 5 قطرات بملعقة صغيرة من زيت حامل. تمسح به قروح الفم.

العصير لالتهاب الحلق، يخفف 20 مل من عصير الليمون مع 20 مل من الماء الساخن ويستخدم للغرغرة.

الكُرْدُهان Codonopsis, Dang Shen

Codonopsis pilosula (Campanulaceae)



الكردهان
نبتة معمّرة تعلو 1.5 متر، لها أوراق بيضاوية وأزهار متدلية خضراء وأرجوانية.

للكُردهان مكان مركزي في طبّ الأعشاب الصيني كمقوٍّ لطيف يزيد مستويات الطاقة ويساعد الجسم في التكيّف مع الكَرْب. وقد أثبتت الأبحاث هذا الاستخدام. ويعتقد أن مفعول الكردهان مماثل لمفعول الجنسنغ، لكنه ألطف وتأثيره أقل دواماً. ويُعطى لمن يجد أن الجنسنغ مقوٍّ قويّ، ويستخدم بشكل متبادل مع الجنسنغ في التراكيب العشبية الصينية.



الكُرْدُهان يحمل أزهاراً منفردة ناقوسية الشكل ذات علامات أرجوانية في الصيف.

المنْبت والزراعة

الكُرْدُهان موطنه شمال شرقي الصين وينبت في معظم أنحاء المنطقة، وبخاصة في مقاطعتي شانكسي وزيشوان. يُسْتنبت من البذور في الربيع أو الخريف. وتجمع الجذور في الخريف بعد أن تذوي الأجزاء الهوائية.

المكوّنات الرئيسية

- صابونينات ثلاثية التربينوييد
- ستيرينات
- قلواني (برلوليرين)
- ألكينيل وغليكوزيدات الألكينيل
- متعدّدات السكريد
- تانغشينوزيد I

الأفعال الرئيسية

- مساعد على التلاؤم
- مقوّ
- منبّه

الأبحاث

- **علاج للدم** بيّنت التجارب المخبرية أن الكردهان يرفع مستويات الهيموغلوبين وخلايا الدم الحمراء ويخفض ضغط الدم.
- **الهمّة** أثبتت أبحاث أخرى قدرة الكردهان في المساعدة على رفع تحمُّل الكرْب والحفاظ على اليقظة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **عشبة مقوّية** يعتبر الكردهان في طبّ الأعشاب الصيني مقويًا للكِي qi (القوة الحيوية، انظر ص 22-23) والرئتين والطحال. وهو يحسّن الحيوية ويساعد في موازنة وظيفة الاستقلاب. إنه علاج مقوّ لطيف يساعد في إنعاش الجهاز بمجمله.
- **الاستخدامات الأساسية** يؤخذ الكردهان على وجه الخصوص لأطراف التعبة والإرهاق العام، وللشكاوى الهضمية مثل فقد الشهيّة والقياء والإسهال. ويعتقد أنه يغذي «ين» yin (انظر ص 38-39) المعدة دون أن يجعلها رطبة جدًا، وفي الوقت نفسه يقوّي الطحال دون أن يجعله جافاً جدًا. وهو مفيد لأي مرض مزمن يكون فيه «عوز الطحال» للكِي عاملاً مساهماً.
- **نار كاذبة** يعطى الكردهان كمقوٍّ للذين يعانون من الكرب ولديهم أعراض النار الكاذبة، بما فيها عضلات العنق المشدودة والصداع والهيوجية وارتفاع ضغط الدم والذين يجدون أن مفعول الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) المقوي قويًا جداً. ويقال إن الكردهان أكثر نجاحاً من الجنسنغ في خفض مستويات الأدرينالين، ومن ثم الكرب.
- **مقوٍّ للإرضاع** تؤخذ العشبة بانتظام في الصين من قبل الأمّهات المرضعات لزيادة إنتاج الحليب وكمقوٍّ لبناء دَم قويّ.
- **المشكلات التنفسية** يزيل الكردهان المخاط الزائد من الرئتين، وهو مفيد للمشكلات التنفسية، بما في ذلك قصر النفس والربو.



الأجزاء المستخدمة

الجذر يستخدم في الطهي أو يجفّف لاستخدامه في الصبغة والمغلي.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

دواء تغلى 4 ملاعق صغيرة من الكردهان و 4 ملاعق صغيرة من الأسطراغالس و 2 ملعقة صغيرة من عنبات العُرقد مع 750 مل من الماء على نار هادئة لمدة 40 دقيقة. تشرب بانتظام كمقوٍ.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). تستخدم في الغرب وليس في طبّ الأعشاب الصيني كمقو، يؤخذ 1/2 كوب مع الماء 3 مرات يومياً.

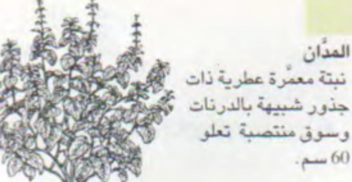
المغلي (لإعداده، ص 290). للتعب، يشرب 1/2 كوب مرتين يوميًا.

الاستخدامات الذاتية

- **الإرهاق العصبي والتوتر العضلي والصداع**، ص 308.
- **فقدان الشهية والقياء**، ص 306.
- **الكرْب أو النقاهة**، ص 319.

النَّجَد، زهرة الغمْد، المَدَّان Coleus

Coleus forskohlii syn. *Plectranthus barbatus (Labiatae)*



المدّان
نبتة معمّرة عطرية ذات جذور شبيهة بالدرنات وسوق منتصبة تعلو 60 سم.

المدّان موطنه الهند ويستخدم في الطبّ الهندي الشعبي لا في التراث الأيورفيدي، وهو علاج هضمي مأثور. وقد اشتهر في المدن الغربية عندما عُزل أحد مكوّناته، الفورسكولين، لأول مرة في السبعينيّات. وأظهر بحث أجرته شركة هندية / ألمانية أن الفورسكولين دواء قوي لحالات متعددة، بما فيها قصور القلب والزَّرق glaucoma والربو القصبي.

المدّان عشبة عطرية قوية لأوراقها رائحة مميّزة تشبه رائحة الكافور.

المنبت والزراعة

المدّان موطنه الهند وينمو على السفوح الجافة للسهول الهندية وفي التلال السفحية لجبال الهيمالايا. ويوجد أيضاً في المناطق شبه المدارية أو المعتدلة الدافئة، بما في ذلك النيبال وسريلانكا وميانمار (بورما) وأجزاء من شرقي إفريقيا. وكان المدّان مشهوراً كنبتة للزينة في القرن التاسع عشر. وهو اليوم يزرع على نطاق واسع في غوجارات بالهند لاستخدامه في المخللات - يحصد نحو 980 طناً سنوياً. وتُستنبت النبتة من فسائل الساق أو بتقسيم الجذر في تربة جيدة التجفيف تحت الشمس أو في ظل جزئي. وتحصد الأوراق والجذور في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

جرت دراسة ستة أنواع أخرى من النجد، لكن المدّان (*C. forskohlii*) وحده يحتوي على الفورسكولين. ويستخدم نجد أمبوانا (*C. amboinicus*) تقليدياً في طبّ الأعشاب الأيورفيدي والإسلامي للمساعدة في خفض الالتهاب، ويوصف لالتهاب القصبات والربو.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار
- ثنائيات التربين (فورسكولين)

الأفعال الرئيسية

- يخفّض ضغط الدم
- يوسّع القُصَيْبات
- مقوٍّ للقلب
- مضاد للتشنّج
- يوسّع الأوعية الدموية

الأبحاث

- **الفورسكولين** عزل الفورسكولين لأول مرة في السبعينيات. له فوائد علاجية هامة، منها خفض ضغط الدم وإرخاء العضلات الملساء وزيادة إطلاق الهرمونات من الغدة الدرقية وتنشيط الإفرازات الهضمية وخفض الضغط داخل العين.
- **العشبة بأكملها** ركّزت الأبحاث المجراة على المدّان على مفعول الفورسكولين المعزول، ولم تخضع العشبة ككلّ للبحث.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **استخدامات مأثورة** المدّان عشبة تقليدية في الهند تستعمل لكثير من الشكاوى الهضمية. يعطى لتفريج الريح والنفخة والانزعاج البطني.
- **علاج لدوران الدم** المدّان مقوٍّ هام للقلب والدورة الدموية، ويستخدم لعلاج قصور القلب الاحتقاني وضعف تدفق الدم التاجي. كما أنه يحسّن دوران الدم إلى الدماغ.
- **المشكلات التنفسية** إن المفعول المضاد للتشنج يجعل المدّان ذا قيمة هامة للشكاوى التنفسية، بما في ذلك الربو والتهاب القصبات.
- **الزَّرق** يستخدم المدّان موضعياً في العلاجات التي تفرّج الزرق (فرط الضغط داخل العين الذي يمكن أن يؤدي إلى العمى إذا لم يعالج).
- **استخدام محتمل** بالحكم على التأثيرات العلاجية للفورسكولين، يمكن أن يكون المدّان بالائتلاف مع أعشاب أخرى مثل الزّعرور الشائك (*Crataegus oxyacantha*، ص 86) مفيداً في خفض ارتفاع ضغط الدم.



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ لمشكلات الدورة الدموية أو الزرق دون استشارة إختصاصي.

مغلي الجذر. للربو القصبي، يصنع مغلي باستخدام 15 غ من الجذر و 500 مل من الماء (انظر ص 291). يشرب بجرعات صغيرة على يومين.

نقيع الأوراق (لإعداده، ص 290). لتفريج الريح والنفخة، يشرب كوب مرتين يومياً.

الأجزاء المستخدمة

الجذر يُقلع في الخريف عندما تكون المكوّنات النشطة شديدة التركيز.

جذر مجفّف

أوراق مجففة

أوراق غضّة

الأوراق لها خصائص طبية قيّمة، وتؤكل أيضاً في المخلّلات.

المُرّ Myrrh

Commiphora molmol syn. *C. myrrha (Burseraceae)*

المرّ
شجرة شائكة معبلة تعلو 5 أمتار، لها أزهار صفراء محمرّة وثمار مستدقة.

استخدم المرّ في العطور والبخور والتحنيط. وبوصفه رمز للعذاب، كان إحدى الهدايا الثلاث التي قدّمها الحكماء الثلاثة إلى يسوع المسيح عندما كان صغيراً. والمرّ أيضاً هو أحد أقدم الأدوية المعروفة وقد استخدمه المصريون بكثرة. إنه دواء ممتاز لمشكلات الفم والحلق، ذو مذاق جاف قليل المرارة، كما يفيد أيضاً لمشكلات الجلد.



أشجار المُرّ تعطي راتينجا أصفر كثيفاً، ذا رائحة عطرية مميّزة. يستخدم في السوائل الغسولة للفم.

المَنبت والزراعة

المرّ موطنه شمال شرقي إفريقيا، لا سيما الصومال، ويوجد اليوم أيضاً في أثيوبيا والسعودية والهند وإيران وتايلاند. ينمو في أجمات ويفضّل التربة الجيدة التجفيف والشمس. يُستنبت المُرّ من البذور في الربيع أو من الفسائل في أواخر موسم النموّ. ويجمع الراتينج من الأغصان المقطوعة ويُجفّف للاستخدام.

الأنواع ذات الصلة

يستخدم عدد من أنواع البَلَسان *Commiphora* الوثيقة الصلة بالتبادل مع المُرّ. المُقْل (*C. mukul*) معروف بأنه يحتوي على ستيرولات نباتية لها مفعول هرموني. ويتشابه المرّ والمُقْل كثيراً لدرجة أن المرّ ربما يحتوي هذه المكوّنات، وذلك يساعد في تفسير استخدام المُرّ في الطبّ الهندي المأثور للمشكلات الحيضية وكمقوّ للباه.

المكوّنات الرئيسية

- صمغ (30-60%)، متعدّدات سكريد حمضية
- راتينج (25-40%)
- زيت طيّار (3-8%)، يضم الهيرابولين واليوجينول وكثيراً من الفورانوسسكويتربينات.

الأفعال الرئيسية

- منبّه
- مضاد للالتهاب
- مقشّع
- مطهّر
- قابض
- مضاد للتشنُّج
- طارد للريح

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **خصائص علاجية** لم تبحث الأفعال الطبية للمُرّ، رغم أن أفعاله القابضة والمطهّرة والمضادة للجراثيم قد أثبتت. المُرّ لا يذوب في الماء ولذلك يؤخذ عادة كمسحوق أو صبغة وليس كنقيع. وهو لا يهضم عادة بسهولة في الأمعاء، لذا يستخدم عامة في العلاجات الخارجية أو سوائل الغرغرة لا في الأدوية الداخلية.
- **علاج أيورفيدي** يعتبر المُرّ في الطبّ الأيورفيدي مقوّياً وباهيًا ومنظّفاً للدم. وله شهرة أيضاً بأنه يُحسّن القوى العقلية. ويستخدم المر في الهند والشرق الأوسط للفم واللثة والحلق والمشكلات الهضمية، فضلاً عن الحيض غير المنتظم وآلام الحيض.
- **علاج للفم واللثة** المرّ هو أحد أكثر الأدوية العشبية فعالية لالتهاب الحلق والقروح الفموية والتهاب اللثة. تؤخذ الصبغة المخففة كغسول للفم، كما أنها فعالة كسائل للغرغرة إذ إنها تساعد في مواجهة العدوى والالتهاب وتشدّ النسيج المصاب.
- **الاستخدامات الخارجية** للمر مفعول قابض ومطهّر ما يجعله مفيداً في علاج العدّ (حب الشباب) والحبوب ومشكلات الجلد الالتهابية المعتدلة. وقد أدى مفعول العشبة المجفّف والمخدّر قليلاً إلى استخدامها في ألمانيا لقروح الضغط الناجمة عن الأطراف البديلة.

الاستخدامات الذاتية

- **التهاب الحلق**، ص 311.
- **السُلاق الفموي**، ص 314.
- **العدّ والحبوب**، ص 305.
- **قروح الفم وشكاوى اللثة**، ص 306.
- **قروح الفم واللسان**، ص 306.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

غسول للفم تخفف ملعقة صغيرة من الصبغة (لإعدادها، ص 291) بـ 100 مل من الماء وتستخدم كغسول للفم من أجل التهاب الحلق.

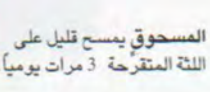
البرشامات (لإعدادها، ص 291). للنزلة القصبية، تؤخذ برشامة 300 مغ مرتين يومياً.





الزيت العطري للجيوب المحتقنة، تخفف 3 قطرات في ملعقة صغيرة من زيت حامل وتدلك بعناية (انظر ص 296).

الصبغة (لإعدادها، ص 291). لقروح الفم، تمسح بعناية بقليل منها كل ساعة.



المسحوق يمسح قليل على اللثة المتقرّحة 3 مرات يومياً.

الأجزاء المستخدمة



راتينج صمغي مجفّف

الراتينج الصمغي ينز من الشقوق في لحاء الشجرة ويجف منتجاً قطعاً صلبة صفراء محمرّة.

القُبَّرية Corydalis, Yan Hu Suo

Corydalis yanhusuo syn. *C. soldida (Papaveraceace)*

القُبَّرية
نبتة عشبية صغيرة
تعلو 20 سم، لها أوراق
رفيعة وأزهار قرنفلية.

القبّرية علاج صيني هام استخدم منذ القرن الثامن على الأقل للمساعدة في «تقوية الدم» وتفريج أي حالة مؤلمة. تستخدم بوجه خاص للتشنّجات الحيضيّة ووجع البطن. وقد أثبتت الأبحاث في الصين صحة الاستخدام الموروث للقبّريّة، وكشفت أنها تحتوي على قلوانيّات مسؤولة عن تأثيرها المخدّر.



القُبَّريَّة يشيع وصفها عند الصينيين في صيغ تركيبية من أجل أوجاع الحيض.

المنبت والزراعة

القبّرية موطنها سيبيريا وشمالي الصين واليابان، وتشيع زراعتها في الأجزاء الشرقية والشمالية الشرقية من الصين. تستنبت من البذور في أوائل الربيع أو الخريف، وتحصد الجذامير في أواخر الربيع وأوائل الصيف عندما تذبل الأجزاء الهوائية.

الأنواع ذات الصلة

القبّرية المجوّفة (*C. cava*)، وهي نوع قريب ينمو في من جنوبي أوروبا، ثبت أنها تفرّج الارتعاش اللاإرادي والرّنح ataxia (الحركات المرتعشة). وتستخدم القُبّرية الهندية (*C. gariana*)، وموطنها جبال الهيمالايا، في الهند كعشبة مقويّة ومزيلة للسموم من أجل الشكاوى الجلدية والعدوى التناسلية ـ البولية. ويستخدم الشاهتْرَج المخزني (*Fumaria officinalis*، ص 24) لعلاج مشكلات الجلد، وهو أيضاً عشبة وثيقة الصلة بالقبّرية.

المكوّنات الرئيسية

- قلوانيات (وتضمّ، كوريداليس *L*، كوريدالين، رباعي هيدروالبالمانتين، بروتوبين)
- قلواني من نوع البروتوبيربرين (ليونتيسين)

الأفعال الرئيسية

- مسكّن
- مضاد للتشنّج
- مركّن

الأبحاث

- **الخصائص المسكّنة** بينت الأبحاث التي أجريت في الصين منذ الخمسينيات أن القبّرية ذات خصائص مفيدة مفرّجة للآلام. يمتلك الجذمور المسحوق واحد على مئة من القدرة التسكينية للمورفين، وهو قلواني مستخرج من الخشخاش المنوّم (*Papaver somniferum*، ص 242). والمورفين عالي التركيز، وهو أقوى المسكّنات المستخدمة في الطب. ورغم أن هذه الأبحاث بينت أن القبّرية ذات مفعول أضعف بكثير من المورفين، إلا أنها مع ذلك تشير إلى قيمة القبّرية في تفريج الألم.
- **قلوانيّات** إن أقوى القلوانيات المسكّنة في القبرية هو الكوريدالين. كما أن رباعي هيدرو البالمانتين، وهو قلواني آخر، مسكّن ومركّن، وأثبت أنه يعمل بنجاح، جزئياً على الأقل، بحصر مستقبلات الدوبامين في الجهاز العصبي المركزي. وهذا المكوّن معروف أيضاً بتنشيط إفراز الهرمون الموجه لقشرة الكظر (ACTH) من قبل الغدة النخامية الأمامية التي تتحكم بمظاهر الكرب.
- **ألم الحيض** بيّنت التجارب السريرية في الصين أن القبّرية فعّالة جداً في تفريج ألم الحيض.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **مفرّج للآلام** تؤخذ القبّرية على وجه الخصوص لمعالجة الألم، وتستخدم في طبّ الأعشاب الصيني لتفريج الألم الناتج عن أي سبب تقريباً. ونادراً ما تؤخذ وحدها، بل تمزج مع أعشاب أخرى متنوعة كما هو ملائم.
- **ألم الحيض** يشيع استخدام القبرية لتفريج ألم الحيض.
- **الحالات البطنية** تعالج كثير من أنواع ألم البطن، سواء في البطن الأسفل كما في التهاب الزائدة، أو في البطن الأعلى كما في القرحة الهضمية، بواسطة القبّرية.
- **الجروح** في النظرية الطبية الصينية، وفي الموروثات العشبية الأخرى، يعتقد في الغالب أن الألم ينبع من اعتراض التدفق السوي للدم. ولأن ثمة اعتقاداً بأن القبّرية «تقوّي الدم»، فإنها تعتبر مفيدة على وجه الخصوص للألم الذي ينتج من الجروح الرضحية.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المغلي يصنع المغلي بواسطة 10 غ من القبرية و 3 غ من القرفة و 500 مل من الماء (انظر ص 290). لألم الحيض، يؤخذ 100 مل مرتين يومياً.



المسحوق لتخفيف الألم، يؤخذ 2 غ من المسحوق مع الطعام مرتين يومياً.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). لألم البطن، تؤخذ 1 ملعقة صغيرة على الأكثر مع الماء مرتين يومياً.

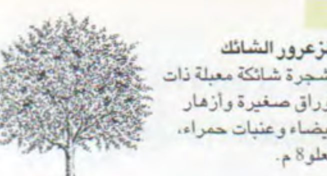
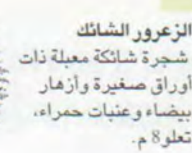
الأجزاء المستخدمة

جذمور مجفّف

الجذمور يحتوي على قلوانيات قوية بيّنت الأبحاث أنها تساعد في تخفيف الألم. يقتلع في الخريف ويقطّع ويجفّف.

الزعرور الشائك، زعرور الأودية Hawthorn

Crataegus oxyacantha & C. monogyna (Rosaceae)

الزعرور الشائك
شجرة شائكة معبلة ذات أوراق صغيرة وأزهار بيضاء وعنبات حمراء، تعلو 8 م.

الزعرور عشبة طبية ذات قيمة عظيمة. كانت تعرف في القرون الوسطى كرمز للأمل وتؤخذ لكثير من العلل. واليوم تستخدم بشكل رئيسي لاضطرابات القلب ودوران الدم، وبخاصة للذبحة. يعتبرها العشّابون الغربيّون غذاء للقلب، تزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب وتعيد الخفقان السوي إلى القلب. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة صحة هذه الاستخدامات.





الزعرور يحمل عنبات حمراء زاهية في الخريف. تستخدم في أدوية لعلاج اضطرابات عديدة للدورة الدموية.

المنبت والزراعة

تنبت أشجار الزعرور في أسيجة الأشجار والغابات الصغيرة والحقول في كل أنحاء الجزر البريطانية وفي كل الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي. تستغرق البذور 18 شهراً لكي تنتش، لكن الأشجار تزرع عادة من الفسائل. تُحصد الأطراف العليا المزهرة في أواخر الربيع والعنبات في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

المكوّنات الرئيسية

- فلافونيّات حيوية (روتين، كويرسيتين)
- ثلاثيات التربينوييد
- غليكوزيدات مولّدة للسيانوجين
- أمينات (ثلاثي الميتيل أمين، في الأزهار فقط)
- كومارينات
- حموض التنّيك

الأفعال الرئيسية

- مقوٍّ للقلب
- يوسع الأوعية الدموية
- مرخٍ
- مزيل للسموم

الأبحاث

- **الفلافونيّات الحيوية** خضع الزعرور لأبحاث كثيرة إلى حد ما. وتعود فائدته الطبية الرئيسية إلى محتواه من الفلافونيّات الحيوية. فهذه المكوّنات ترخّي الشرايين وتوسّعها، لا سيما الشرايين التاجية. وذلك يزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب ويخفّض أعراض الذبحة. والفلافونيّات الحيوية مضادة قوية للمؤكسد، ما يساعد في تجنّب تنكّس الأوعية الدموية أو تخفيضه.

- **عشبة قلبية** أثبتت عدة تجارب قيمة الزعرور في معالجة قصور القلب المزمن، وبالأخص تجربة سنة 1994 في ألمانيا التي بيّنت أن الزعرور يحسّن سرعة دقات القلب ويخفّض ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الاستخدامات التاريخية** استخدم الزعرور تقليدياً في أوروبا من أجل الكلى وحصى المثانة وكمدرّ للبول. وتدرج كتب الأعشاب لجيرارد وكلّبيبر وكيوغ K'Eogh في القرنين السادس عشر والثامن عشر كل هذه الاستخدامات. ويرجع استخدامه الحالي للمشكلات الدورانية والقلبية إلى طبيب إيرلندي بدأ استخدامه بنجاح على مرضاه من أجل مثل هذه الحالات في نهاية القرن التاسع عشر.

- **علاج للقلب** يستخدم الزعرور اليوم لعلاج الذبحة ومرض الشريان التاجي. كما أنه مفيد لقصور القلب الاحتقاني المعتدل وضربات القلب غير المنتظمة. وهو يعمل بشكل ناجح لكنه قد يتطلب عدة أشهر ليعطي نتائج ملحوظة. وعلى غرار أعشاب أخرى، يعمل الزعرور بالتناغم مع العمليات الفيزيولوجية للجسم، ومن ثم يستغرق حدوث التغيّر بعض الوقت.

- **ضغط الدم** الزعرور ليس علاجاً قيّماً لفرط ضغط الدم فحسب، وإنما يرفع أيضاً ضغط الدم المنخفض. فقد وجد العشّابون الذين يستخدمون الزعرور أنه يعيد ضغط الدم إلى حالته السوية.

- **الذاكرة الضعيفة** يؤخذ الزعرور ممزوجاً مع الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98) لتقوية الذاكرة الضعيفة. وهو يعمل بتحسين دوران الدم ضمن الرأس، ومن ثم يزيد كمية الأكسجين في الدم.

الأجزاء المستخدمة



العنبات تساعد القلب في العمل بشكل سوي.

الأطراف المزهرة تحتوي على ثلاثي المتيل أمين الذي ينشّط الدورة الدموية.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.



الأقراص التي تحتوي على أطراف مزهرة مسحوقة تلائم الاستخدام الطويل الأمد.

مغلي الأطراف المزهرة مفيد لاضطرابات الدورة الدموية.

صبغة الأطراف المزهرة أو العنبات هي أكثر المستحضرات استخداماً.

النقيع، يحضّر من الأزهار أو الأوراق، يساعد في إرجاع ضغط الدم إلى مستواه السوي.

القارونة Varuna, Barun, Three Leafed Caper

Crataeva nurvula (Capparaceae)

القارونة
شجرة معبلة تعلو 15 متراً، ولها أزهار صفراء باهتة.

إن لحاء شجرة القارونة عشبة هامّة للمشكلات التي تصيب الكليتين والمثانة، وبخاصة حصى الكلوة والمثانة. يستخدم في الطبّ الأيورفيدي منذ نحو 3000 سنة لعلاج هذه المشكلات. وعلى غرار كثير من الأعشاب الأخرى، تثبت الأبحاث الحديثة ملاءمة استخدامه المأثور وتبيّن أنه يحول دون تشكُّل حصى الكلوة.




القارونة تزرع عادة بجوار المعابد في وسط الهند وبنغلادش.

المنبت والزراعة

تنمو القارونة في كل أنحاء الهند وغالباً ما توجد على ضفاف الأنهار. تزرع من البذور في الربيع، وتجنى الأوراق في الربيع ويجمع اللحاء على مدار السنة.

المكوّنات الرئيسية

- صابونينات
- فلافونيّات
- ستيرولات نباتية
- غلوكوسيلينات

الأفعال الرئيسية

- مدرّة للبول
- تمنع تشكل الحصى

الأبحاث

■ **حصى المثانة والكلى** تشير الأبحاث السريرية التي تجرى في الهند منذ الثمانينيات أن القارونة ترفع توتّر المثانة وتمنع تشكل حصى المثانة. فهي تخفّض إنتاج الأوكسالات ضمن الجسم، وهي المواد التي يمكن أن تترسّب في الكلى والمثانة لتشكيل الحصى. ويبدو أيضاً أن العشبة تخفّض سرعة ترسّب المكوّنات المشكّلة للحصى ضمن البول في الكلى.

■ **الجهاز البولي** تشير الأبحاث الهندية المجراة في الثمانينيّات والتسعينيات إلى أن القارونة مفيدة في معالجة عدوى السبيل البولي ومشكلات المثانة التي يسبّبها تضخم غدة البروستات. ففي إحدى التجارب السريرية، تخلّص 85% من المرضى الذي يعانون من عدوى مزمنة في السبيل البولي من الأعراض بعد الخضوع لفترة 4 أسابيع من العلاج بالقارونة.



الاستخدامات المأثورة والحالية

■ **علاج بولي قديم** توثّق نصوص ترجع إلى القرن الثامن قبل الميلاد استخدام القارونة في الطبّ الأيورفيدي لمشكلات الكلى والمثانة. ومنذ سنة 1100 ميلادية، صارت القارونة الدواء العشبي الهندي الرئيسي لحصى الكلى.

■ **استخدامات مأثورة أخرى** يعتبر لحاء القارونة مفيداً في الأيورفيدا (انظر ص 35) لحالات ضعف الفاتا (الهواء) والكافا (التراب)، ويستخدم لعلاج كثير من الحالات، بما في ذلك الربو والتهاب القصبات وأمراض الجلد. ويستخدم اللحاء أيضاً لمعالجة الحمّيات والتهاب المعدة والقياء، فضلاً عن لسعة الأفعى. وتفرّج الأوراق المرصوصة والممزوجة مع الخلّ المفاصل الملتهبة والمتقرّحة.

■ **حصى الكلى** أخذت القارونة تستخدم اليوم في الغرب، فضلاً عن الهند، في الحؤول دون تشكُّل حصى الكلى وعلاجها. وهي تُعطى لمن لديه ميل إلى تطوير حصى الكُلى فتقلّل تشكل الحصى. كما أنها توصف لمن لديه أصلاً حصى صغيرة. وتحسّن القارونة قوّة العضلة الملساء وتحثّ على إخراج الحصى في البول.

■ **علاج للسبيل البولي** عندما تمزج القارونة مع أعشاب مطهّرة ومنشّطة للمناعة، تكون مفيدة جداً لعدوى السبيل البولي، بما في ذلك التهاب المثانة. وهي في بعض الأحيان فعّالة لحالات المثانة التي تنطوي على ضعف توتّر العضلة، وبعض حالات السلس، والمشكلات البولية المترافقة مع تضخم البروستات.

الأجزاء المستخدمة

لحاء مجفّف

أوراق مجفّفة

اللحاء يحتوي على مكوّنات تمنع تشكّل حصى الكلى.

الأوراق تجنى في الربيع وتستخدم في الأنقعة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



نقيع الأوراق (لإعداده، ص 290). للمفاصل المؤلمة، توضع كدهون 3 مرات يومياً (انظر ص 295).

اللحاء المسحوق يستخدم في الأيورفيدا. للعدوى البولية، يؤخذ 15 غ مع الماء يوميّاً.

مغلي اللحاء (لإعداده، ص 290) هو المستحضر الأكثر شيوعاً. للحؤول دون تشكلّ حصى الكلى، يؤخذ كوب 3 مرات يوميّا.

الكركم
نبتة معمّرة تعلو 90 سم، لها ساق قصيرة وأوراق رمحية الشكل وجذمور مكعبر.

الكُركُم الصباغيّ Turmeric, Haldi, Jiang Huang

Curcuma longa syn. *C. domestica (Zingiberaceae)*

رغم أن لون الكُركم الأصفر المشرق وطعمه التابليّ مألوف لدى محبّي الطعام الهندي، فإن قيمته الدوائية غير معروفة جيداً. وفي العقدين الأخيرين، أثبتت الأبحاث العلمية إلى حدّ كبير صحة الاستخدام القديم للكركم كعلاج لمشكلات الهضم والكبد. كما تبين أن العشبة تمنع تجلّط الدم وتفرّج الحالات الالتهابية وتساعد في خفض مستويات الكولستيرول.



الكركم الصباغي علاج قيّم لحالات التهاب المفصل والجلد.

المنبت والزراعة

الكركم موطنه الهند وجنوبي آسيا ويزرع في جنوبي آسيا وشرقيها. يستنبت بفسائل من الجذور ويحتاج إلى تربة جيدة التجفيف ومناخ رطب. يقتلع الجذمور في الشتاء.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار (3-5%)، يضم الزنجبيرين والتورميرون
- كركُمين
- مواد مرّة
- راتينج

الأفعال الرئيسية

- ينشط إفراز المرارة
- مضاد للالتهاب
- يخفّف ألم المعدة
- مضاد للمؤكسد
- مضاد للجراثيم

الأبحاث

- **اهتمام جديد بالكركم** رغم استخدام الكركم في الهند والصين منذ زمن طويل، فإن أفعاله العلاجية لم تبحث إلا في العقود الأخيرة عندما حدثت فورة في الاهتمام بالأغذية والأدوية التي تخفّض مستويات الكولستيرول أو لها خصائص مضادة للمؤكسد (أي تحيِّد الجذور الحرّة المضرّة). وقد أكدت الأبحاث المجراة منذ أوائل السبعينيات في الهند بشكل رئيسي أفعال الكركم المعروفة قديماً وكشفت استخدامات جديدة محتملة له.
- **مضاد للالتهاب** الكركم الصباغي مضاد قوي للالتهاب. بل إن له مفعولاً أقوى من الهيدروكورتيزون وفقاً للدراسات التي أجريت بين عامي 1971 و 1991.
- **الكُركمين** عندما يوضع على الجلد ويعرّض لضوء الشمس، يكون الكركم مضاداً قوياً للجراثيم. الكُركمين هو المكوّن المسؤول عن هذا المفعول، كما أن الكركمين مضاد للمؤكسد أقوى من الفيتامين E.
- **الكولستيرول** أشارت التجارب السريرية الصينية سنة 1987 إلى أن الكركم يخفّض مستويات الكولستيرول.
- **السرطان** قد يكون الكركم علاجاً واقياً قيّماً لمن يكونون معرضين للإصابة بالسرطان، لكن يلزم إجراء مزيد من الأبحاث.
- **أفعال أخرى** بيّنت الأبحاث أن الكركم ذو مفعول مضاد للتجلُّط، حيث يبقي الدم رقيقاً. كما أنه يرفع إنتاج الصفراء وتدفقها وله مفعول واق للمعدة والكبد.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج مأثور** الكركم يحسّن عمل الكبد وهو علاج مأثور لليرقان في طبّ الأعشاب الأيورفيدي والصيني. كما أنه عشبة قديمة للمشكلات الهضمية مثل التهاب المعدة والحموضة، إذ يساعد في رفع إنتاج المخاط ويقي المعدة. كما أن العشبة تخفّف الغثيان.
- **التهاب المفصل والأرَجيّات** رغم أن الكركم لا يفرّج الألم، فإن مفعوله المضاد للالتهاب يجعله مفيداً لالتهاب المفصل وغير ذلك من الحالات الالتهابية مثل الربو والإكزيمة.
- **اضطرابات دوران الدم** نظراً لخصائص الكركم المضادة للالتهاب والمرقّقة للدم والمخفّضة للكولستيرول، فإنه يستخدم اليوم لخفض مخاطر السكتات والنوبات القلبية.
- **الحالات الجلدية** عندما يوضع الكركم على الجلد، يكون مفيداً في معالجة عدد من الحالات، منها الصّداف psoriasis والعدوى الفطرية وسعفة القدم.

الاستخدامات الذاتية

- **سعفة القدم**، ص 304.
- **الغثيان ودُوار السَّفر**، ص 306.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات يسبّب الكركم أحياناً طفحاً جلدياً. على الذين يأخذون الكركم كدواء أن يتجنّبوا التعرض المفرط للشمس إذ إنه قد يزيد الحساسية لضوء الشمس.



لبخة من عجينة مصنوعة من المسحوق. للصّداف، تمزج ملعقة صغيرة مع قليل من الماء وتوضع 3 مرات يومياً.



المغلي (لإعداده، ص 290) لالتهاب المعدة، يؤخذ 1/2 كوب 3 مرات يومياً.



المسحوق أكثر المستحضرات شيوعاً في الطبّ الأيورفيدي. لالتهاب المعدة، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). للإكزيمة، تؤخذ ملعقة صغيرة مخففة في 100 مل من الماء 3 مرات يومياً.

الأجزاء المستخدمة



جذمور مجفف

للجذمور الغضّ لون برتقالي زاهٍ من الداخل

الجذمور يقتلع بعناية ويقطّع إلى أقسام. ويغلى أو يعرّض للبخار قبل تجفيفه.

جذمور غضّ

الإنيام البري
متسلّقة مُعمّرة مُعبلة تتسلق إلى ارتفاع 6 أمتار، لها أوراق قلبية الشكل وأزهار خضراء صغيرة.

الإنيـام البـرّي Wild Yam

Discorea villosa (Dioscoreaceae)

الإنيام البري هو المصدر النباتي للديوسجينين diosgenin، وهو مادة شبيهة بالستيرويد، الذي كان نقطة الانطلاق في صنع أول حبّة مانعة للحمل. لا توجد أي إشارة إلى أن النبتة كانت تستخدم مانعاً للحمل فيما مضى، رغم أنها تؤخذ تقليدياً في أميركا الوسطى لتفريج آلام الحيض والمبيضين والولادة. كما أن العشبة قيّمة للمشكلات الهضمية والتهاب المفصل والمَعَص العَضلي (التشنّج اللاإرادي للعضل).



الإنيـام البـري ينمـو برّياً في الغـابات الرطبة في أميركا الشمالية.

المنبت والزراعة

الإنيام البري موطنه أميركا الشمالية والوسطى، وقد وطّن اليوم في المناخات المعتدلة وشبه المدارية حول العالم. تستنبت النبتة من البذرة في الربيع أو من أقسام من العساقيل، أو بواسطة الجذور في الربيع أو الخريف. ويزدهر في الأوضاع المشمسة والتربة الغنية. ويجنى الجذر والعسقول في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

كثير من أنواع الإنيام لها مفعول هرموني. الإنيام الصيني (*Dioscorea opposita*، ص 200) مقوٍّ هام للمعدة والهضم في الطبّ الصيني المأثور ويؤخذ لفقد الشهية والأزيز التنفّسي.

المكوّنات الرئيسية

- صابونينات ستيرويدية (الديوسين أساساً).
- فيتوستيرولات (بيتا ـ سيتوستيرول)
- قلوانيّات
- نشاء

الأفعال الرئيسية

- مضاد للتشنج
- مضاد للالتهاب
- مضاد للرثية (الروماتيزم)
- يزيد التعرّق
- مدرّ للبول

الأبحاث

- **تركيب الهرمونات** تعرّف العلماء اليابانيون لأول مرة إلى الديوسجينين في سنة 1936، وهو منتج ينشأ عن تفكيك الديوسين. وقد مهّد هذا الاكتشاف الطريق إلى تركيب البروجستيرون (وهو أحد الهرمونات الأنثوية الرئيسية) وهرمونات قشرة الكظر مثل الكورتيزون.
- **مضاد للالتهاب** إن اكتشاف احتواء الإنيام على كميات كبيرة من الديوسين الذي له مفعول مضاد للالتهاب، يدعم استخدامه في علاج الحالات الرثّية (الروماتيزمية).

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **استخدامات مأثورة** استخدمت شعوب المايا والأزتيك الإنيام البري طبياً، ربما لتفريج الألم. وتعرف النبتة أيضاً باسم جذر المَعَص وجذر الرثية في أميركا الشمالية، ما يشير إلى استخدامها من قبل المستوطنين الأوروبيين لهذه الحالات.
- **المشكلات النسائية** الإنيام البري علاج مأثور في أميركا الشمالية والوسطى لدورات الحيض المؤلمة والألم المبيضي والولادة.
- **التهاب المفصل والرثية** إن جمع العشبة للمفعولين المضادين للالتهاب والتشنّج يجعلها مفيدة جداً في علاج التهاب المفصل والرثية (الروماتيزم). فهي تخفّض الالتهاب والألم، وترخّي العضلات المتيبّسة في المنطقة المصابة.
- **تشنّج العضلات والألم** يساعد الإنيام البري في تفريج المَعَص cramp والتوتّر العضلي والمغص.
- **المشكلات الهضمية** يمكن أن تكون العشبة علاجاً فعّالاً للمشكلات الهضمية، بما في ذلك التهاب المرارة ومتلازمة الأمعاء الهيوجة والتهاب الرَّتَج diverticulitis.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.



الصّبغة (لإعدادها، ص 291). لالتهاب المفصل، يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع الماء مرتين يومياً.

المغلي (لإعداده، ص 290). لمتلازمة الأمعاء الهيوجة، يؤخذ 1/2 كوب مرتين يومياً.

الاستخدام الذاتي

- **ألم الحيض**، ص 315.

حشيشة القُنفُذ وحشيشة القنفذ الأرجوانيّة

Echinacea, Purple Coneflower

Echinacea angustifolia & E. purpurea (Compositae)

حشيشة القنفذ موطنها أميركا الشمالية، وهي إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم. بيَّنت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعداوي الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة. كما أن حشيشة القنفذ مضادة حيوية وتساعد في تفريج الأرَجيّات، وتستخدم منذ قرون عديدة لإزالة العدوى الجلدية. وتزرع حشيشة القنفذ وحشيشة القنفذ الأرجوانية لأغراض علاجية.



حشيشة القنفذ
نبتة معمَّرة تعلو 50 سم، لها أزهار أرجوانية شبيهة بالأقحوان وأوراق يغطيها شعر خشن.



حشيشة القنفذ اسمها مستوحى من مظهر المخروط المركزي للزهرة.

المنبت والزراعة

حشيشة القنفذ، وبخاصة حشيشة القنفذ الأرجوانية التي تنمو بسهولة أكبر، موطنها الأجزاء الوسطى من الولايات المتحدة، وهي اليوم تزرع على نطاق تجاري في أوروبا والولايات المتحدة. تزرع من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في الشتاء، وتزدهر في التربة الرملية الغنية. تُجمع الأزهار عندما تتفتح تماماً، وتقلع جذور النبتة البالغ عمرها 4 سنوات في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم حشيشة القنفذ الباهتة *E. pallida* طبياً أيضاً.

المكوّنات الرئيسية

- الكاميدات (إيزوبيتيلاميدات على الأكثر مع روابط أوليفينية وأستيلينية)
- إسترات حمض الكافييك (إكيناكوزيد وسينارين بشكل رئيسي)
- متعدِّدات السكريد
- زيت طيّار (هومولين)
- بيتائين

الأفعال الرئيسية

- منبهة للمناعة
- مضادة للالتهاب
- مضادة حيوية
- مزيلة للتسمّم
- تزيد التعرُّق
- تلأم الجروح
- مضادة للأرجية

الأبحاث

- **جهاز المناعة** إن مفعول حشيشة القنفذ ليس مفهوماً تماماً بعد، لكن من المعروف أن عدداً من المكوّنات تنبّه جهاز المناعة لكي يواجه العداوي الجرثومية والفيروسية. فلمتعددات السكريد مفعول مضاد للهيالرونيداز يكبت قدرة الفيروسات على دخول الخلايا والسيطرة عليها، في حين أن الألكاميدات مضادّة للجراثيم ومضادة للفطر. كما أن حشيشة القنفذ لها تأثير منبّه عام على الدفاعات المناعية للجسم، وتتم الآن دراسته كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري HIV والإيدز.

الاستخدامات المأثورة والحالية

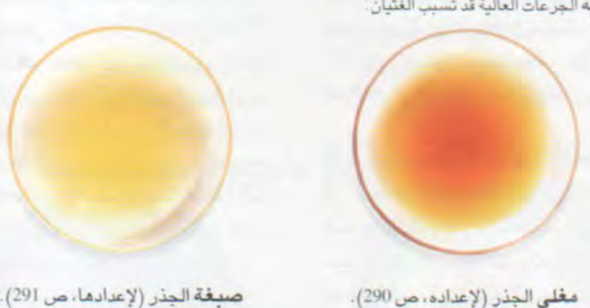
- **دواء أميركي محلي** استخدمت قبائل الكومانشي حشيشة القنفذ كعلاج لألم الأسنان والتهاب الحلق، وكانت قبائل السو تأخذها للكَلَب ولدغة الأفعى والحالات الإنتانية.
- **الاستخدامات الغربية** حشيشة القنفذ هي أهم منبّه للمناعة في طبّ الأعشاب الغربي. تستخدم لكل أنواع العدوى، وتفيد على الأخص للعداوي المزمنة، مثل متلازمة التعب التالي للإصابة الفيروسية. وهي أيضاً جيدة للشرث chilblains والزكام والإنفلونزا والاضطرابات الجلدية والمشكلات التنفسية، كما أنها غرور gargle فعّال جداً لعدوى الحلق.
- **الأرجيات** العشبة دواء يفيد في علاج الأرجيات، مثل الربو.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه الجرعات العالية قد تسبّب الغثيان.



مغلي الجذر (الإعداده، ص 290). لعلاج عدوى الحلق، يؤخذ 50 مل للغرغرة 3 مرات يومياً.

صبغة الجذر (الإعدادها، ص 291). للعداوي المزمنة، تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً.

برشامات الجذر المسحوق (الإعدادها، ص 291). للزكام، تؤخذ كبسولة 500 مغ ثلاث مرات يومياً.

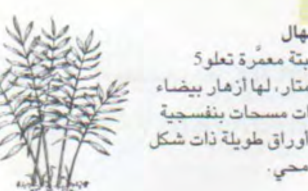
الأقراص تؤخذ كمنبّه مناعيّ من أجل العدوى.

الاستخدامات الذاتية

- **التهاب الأنف الأرجي**، ص 300.
- **ألم الأذن**، ص 312.
- **الإنفلونزا والتهابات الحلق والتهاب اللوزتين**، ص 311.
- **الربو المعتدل**، ص 301.
- **السعال والتهاب القصبات**، ص 310.
- **الشرث**، ص 302.
- **العدّ والحبوب**، ص 305.
- **العداوي البولية والفطرية**، ص 314.
- **العضّات واللسعات**، ص 303.
- **قروح البرد**، ص 304.
- **قروح الفم**، ص 306.

القاقُلّة، الهال، الحبَّهان Cardamom, Elaci

Elettaria cardamomum (Zingiberaceae)



الهال
نبتة معمَّرة تعلو 5 أمتار، لها أزهار بيضاء ذات مسحات بنفسجية وأوراق طويلة ذات شكل رمحي.

الهال هو أحد أقدم التوابل في العالم، وقد استخدم على نطاق واسع في مصر القديمة لصناعة العطور. غير أن استخداماته الطبية أقل شهرة. ويُستخدم الهال في الطبّ الأيورفيدي منذ آلاف السنين، وهو علاج جيد لكثير من المشكلات الهضمية ويساعد في تخفيف عُسر الهضم والريح. له مذاق عطريّ وحرّيف ويأتلف جيداً مع الأعشاب الأخرى.



قرون بذور الهال تُقطف باليد. ويحتوي كل قرن على نحو 20 بذرة عطرية بُنّية إلى حمراء داكنة.

المنبت والزراعة

الهال موطنه جنوبي الهند وسريلانكا، حيث ينمو بوفرة في الغابات على ارتفاع 800-1500 متر فوق سطح البحر. كما يزرع أيضاً على نطاق واسع في الهند وجنوبي آسيا وإندونيسيا وغواتيمالا. يُستنبت الهال من البذور في الخريف أو بتقسيم الجذر في الربيع والصيف، ويحتاج إلى مكان ظليل وتربة غنية رطبة، ولكن جيدة التجفيف. تحصد قرون البذور قبل أن تبدأ بالتفتح في الطقس الجاف أثناء الخريف وتجفف بأكملها في الشمس.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار (بورنيول، كافور، بينين، هومولين، كاربوفيلين، كارفون، أوكالبتول، تربينين، سابينين).

الأفعال الرئيسية

- يخفف ألم المعدة
- طارد للريح
- عطري
- مضاد للتشنّج
- منبّه هضمي مدفّىء

الأبحاث

- **زيت عطري** بيّنت الأبحاث التي أجريت في الستينيات أن للزيت الطيار مفعولاً قويّاً مضاداً قوي مضاد للتشنج، وأثبتت فعالية العشبة في تفريج الريح ومعالجة المغص وتشنُّج المعدة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **عشبة قديمة** حظي الهال بتقدير عالٍ كتابل ودواء وعُرف في اليونان في القرن الرابع قبل الميلاد.
- **المشكلات الهضمية** استخدم الهال عبر التاريخ لتفريج المشكلات الهضمية، وبخاصة عسر الهضم والريح وتشنُّج المعدة. وللهال مذاق شهي وغالباً ما يستخدم في الأدوية الهضمية حيث تساعد نكهته الزكية في إبطال مذاق الأعشاب الأقل استساغة.
- **استخدامات هندية حالية** يستخدم الهال في الهند لكثير من الحالات، بما فيها الربو والتهاب القصبات وحصى الكلى والقهم (ضعف الشهية) والوَهَن وضعف الفاتا (انظر ص 35).
- **علاج صيني** تؤخذ العشبة في الصين من أجل سَلَس البَوْل وكمقوٍ.
- **البَخَر** الهال علاج فعّال للبخر (رائحة النفس الكريهة)، وعندما يؤخذ مع الثوم، يساعد في تخفيف رائحة الثوم القوية.
- **مقوٍّ للباه** للعشبة شهرة قديمة كمثير للشهوة الجنسية.

الاستخدام الذاتي

الريح والانتفاخ، ص 306.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

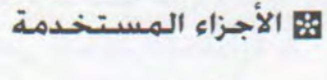
الصبغة (لإعدادها، ص 291) تفتح الشهيّة. لضعف الشهية، تمزج 5 قطرات مع 15 قطرة من صبغة الجنطيانا وتؤخذ 3 مرات يومياً.

النقيع (لإعداده، ص 290) شراب ممتع. لعسر الهضم، يشرب كوب بعد الوجبات.

الزيت العطري لألم الهضم، تخفف 10 قطرات مع 4 ملاعق صغيرة من زيت حامل (انظر ص 296). يفرك على البطن بلطف.



تُسحق بذور الهال باستخدام مدقّة وهاون قبل استخدامها على الفور.



جنسنغ سيبيريا Siberian Ginseng

Eleutherococcus senticosus (Araliaceae)

جنسنغ سيبيريا عشبة مقوّية قوية ذات فوائد صحية مثيرة. وخلافاً لكثير من الأعشاب ذات الاستخدام الطبي، فإنها أكثر فائدة للحفاظ على العافية من علاج اعتلال الصحة. وقد بيّنت الأبحاث أن جنسنغ سيبيريا ينبّه مقاومة الكَرْب، وهو يستخدم اليوم على نطاق واسع كمقوٍّ في أوقات الكرب والضغط. له مفعول مماثل للجنسغ (*Panax ginseng*، ص 116) لكنه أكثر تنبيهاً.



جنسنغ سيبيريا يمكن أن يساعد أولئك المعرّضين للمواد الكيميائية السامّة والإشعاعات، وقد أعطي للناس بعد كارثة تشرنوبيل النووية في سنة 1986.

المنبت والزراعة

جنسنغ سيبيريا موطنه شرقي روسيا والصين وكوريا واليابان. يمكن أن يزرع من البذور، لكنه نبتة يصعب استنباتها. يقلع جذره في الخريف ويجفف.

الأنواع ذات الصلة

عشبة ووجيابي الصينية (*Acanthopanacis gracilistylus*) نبتة وثيقة الصلة بجنسنغ سيبيريا، وتستخدم في طبّ الأعشاب الصيني لمعالجة الحالات الباردة والرطبة.

المكوّنات الرئيسية

- إلوتيروزيدات 0.6-0.9%
- بروبايندات الفينيل
- ليغنانات
- كومارينات
- سكريّات
- متعدّدات السكريد
- صابونينات ثلاثية التربينويدا
- غليكانات

الأفعال الرئيسية

- مولّد للتلاؤم
- مقوّ
- منبّه
- يحمي جهاز المناعة

الأبحاث

- **الدراسات الروسية** أجريت كثير من الأبحاث على جنسنغ سيبيريا منذ الخمسينيات، ومع ذلك لم تعرف بالضبط حتى الآن الطريقة التي ينبّه بها القدرة على التحمّل ومقاومة الكرْب.
- **عشبة مقوّية** يبدو أن لجنسنغ سيبيريا تأثيراً مقوّياً عامّاً على الجسم، وبخاصة على الغدد الكظرية، ما يساعد على احتمال الحرارة والبرد والعدوى والكروب البدنية الأخرى والإشعاع. بل إنه أعطي لروّاد الفضاء لمواجهة تاثيرات انعدام الوزن.

جنسنغ سيبيريا
جنبة معبلة قوية تعلو 3 أمتار، يحمل 3-7 وريقات مسنّنة على كل ساق.

- **القدرة على التحمّل** شهد الرياضيون تحسُّناً في القدرة على التحمّل بمقدار 9% عند تناول جنسنغ سيبيريا.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **يعزّز المرونة** يُعطى جنسنغ سيبيريا لتحسين المرونة العقلية، أثناء الامتحانات مثلاً، وخفض تأثيرات الكرب البدني، أثناء التمرين الرياضي مثلاً.
- **علاج للإرهاق** جنسنغ سيبيريا أكثر ما يكون فعّالاً في علاج الإرهاق والضعف الناتج عن الإفراط في العمل والكرب الطويل الأمد. كما أن العشبة تنبّه المقاومة المناعية ويمكن أن تؤخذ للمساعدة في التعافي من المرض المزمن. ويساعد جنسنغ سيبيريا، باعتباره مقوّياً عامّاً، في الوقاية من العدوى والمحافظة على العافية. كما أنه يستخدم لمعالجة العنانة (العجز الجنسي).

الاستخدامات الذاتية

- **الأرق**، ص 309.
- **الكرب**، ص 308.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ لمدة تزيد على 6 أسابيع متواصلة. لا يؤخذ أثناء المرض دون استشارة مختص. تجنّب الكافيين عند تناول جنسنغ سيبيريا. آثاره الجانبية نادرة، لكن يزيد احتمال حدوثها إذا تم تجاوز الجرعة القياسية.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). أثناء فترات الانشغال بالعمل، تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً.



المغلي (لإعداده، ص 290). يؤخذ 35 مل مرتين يومياً كمقوٍّ عام.

البرشامات تصنع من المسحوق (انظر ص 291). للكرب الطويل الأمد، تؤخذ برشامة 1 غ يومياً.

الأقراص طريقة ملائمة لتناول جنسنغ سيبيريا. تؤخذ قبل الامتحانات أو الأحداث الأخرى المسبّبة للكرب.

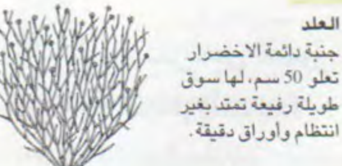
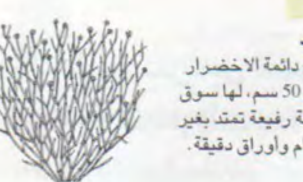
الأجزاء المستخدمه



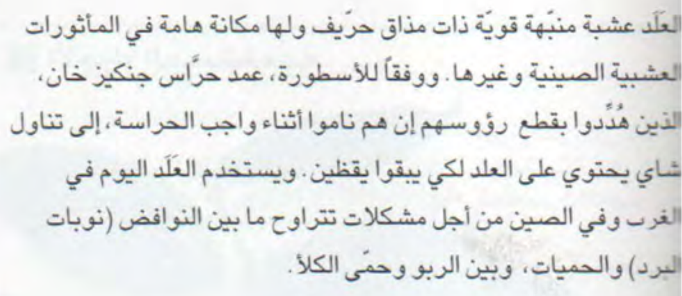
الجذر يقتلع في الخريف ويُجفّف باكمله ثم يفرم لاستخدامه في المستحضرات الطبية.

العَلَد، الشاي الصحراويّ Ephedra, Desert Tea, Ma Huang

Ephedra sinica (Ephedraceae)

العلد
جنبة دائمة الاخضرار تعلو 50 سم، لها سوق طويلة رفيعة تمتد بغير انتظام وأوراق دقيقة.



العَلَد عشبة منبّهة قويّة ذات مذاق حرّيف ولها مكانة هامة في المأثورات العشبية الصينية وغيرها. ووفقاً للأسطورة، عمد حرّاس جنكيز خان، الذين هُدِّدوا بقطع رؤوسهم إن هم ناموا أثناء واجب الحراسة، إلى تناول شاي يحتوي على العلد لكي يبقوا يقظين. ويستخدم العَلَد اليوم في الغرب وفي الصين من أجل مشكلات تتراوح ما بين النوافض (نوبات البرد) والحميات، وبين الربو وحمّى الكلأ.

العَلَد عُثر عليه في قبر من العصر الحجري الحديث في الشرق الأوسط، ما يشير إلى أنه ربما كان يؤخذ كدواء منذ 60000 سنة.

المنبت والزراعة

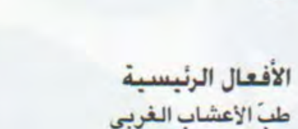
العلد موطنه شمالي الصين ومنغوليا، وغالباً ما ينبت في المناطق الصحراوية. يُستنبت من البذور في الخريف أو بتقسيم الجذر في الخريف أو الربيع ويحتاج إلى تربة جيدة التجفيف. تجمع السوق على مدار السنة وتجفف.

الأنواع ذات الصلة

تنمو أنواع أخرى ذات خصائص طبية شبيهة بخصائص العلد في أنحاء نصف الكرة الشمالي. في أميركا الشمالية، استخدمت أنواع ذات صلة لمعالجة الحمّيات وتفريج ألم الكلى، في حين أن أنواع العلد استخدمت في الهند من أجل الربو وحمّى الكلأ والرثية (الروماتيزم).

المكوّنات الرئيسية

- قلوانيات أوالية (أفدرين، أفدرين كاذب)
- حموض التنّيك
- صابونينات
- فلافون
- زيت طيّار



الأفعال الرئيسية

طبّ الأعشاب الغربي

- يزيد التعرّق
- يوسّع القصيبات (الشعيبات الهوائية في الرئتين)
- مدرّ للبول
- منبّه
- يرفع ضغط الدم

طبّ الأعشاب الصيني

- يبدِّد البرد
- يفيد للمشكلات الناتجة عن البرد الخارجي
- يساعد حركة «كي» qi الرئة

الأبحاث

- **المكوّنات الفاعلة** معظم المكوّنات الفاعلة تحاكي عمل الأدرينالين داخل الجسم، فترفع حالة التأهّب. تم تركيب الإفدرين، المستخلص أصلاً من العلد، في سنة 1927، واستخدم مزيلاً للاحتقان ومضادًا للربو. ولا يزال يستخدم في الطبّ التقليدي من أجل خصائصه المزيلة للاحتقان.
- **العشبة بأكملها** تحتوي العشبة بأكملها على كثير من المركّبات ـ بعضها فاعل وبعضها خامل ـ التي يبدو أنها تعمل مؤتلفة بشكل تآزري. يمكن استخدام النبتة بأكملها بجرعة أدنى بكثير من جرعة المكوّنات المعزولة، ولها تأثيرات علاجية هامة، منها توسيع المجاري الهوائية القصبية وزيادة تدفق الدم إلى الجلد. وخلافاً للأفدرين، نادراً ما تحدث النبتة بأكملها آثاراً جانبية.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **استخدامات تاريخية** استخدم رهبان زنّ اليابانيون العلد للحث على التركيز الهادىء أثناء التأمل.
- **عشبة صينية** للعلد شهرة في الصين في علاج النوافض والحمّيات والسعال وأزيز التنفّس، ويعطى مؤتلفاً مع الرهمانية الصفراء (*Rehmannia glutinosa*، ص 123) لعلاج عوز «الين» yin في الكلى (انظر ص 38-39).
- **الاستخدامات الغربية الحالية** يستخدم العلد بشكل رئيسي في طبّ الأعشاب الأوروبي الحالي كعلاج للربو وحمّى الكلأ، ومن أجل نوبات الزكام والأنفلونزا الحادة. وهو يساعد أيضاً في رفع ضغط الدم وتبريد الحمّيات وتلطيف الرثية (الروماتيزم).

الأجزاء المستخدمة

السوق تجمع على مدار السنة. والعلد مشهور طبياً لاحتوائه على الأفدرين.

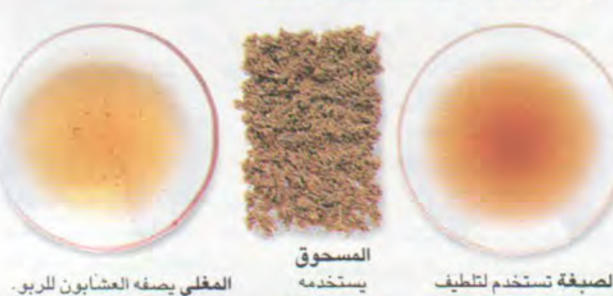
سوق غضّة

سوق مجفّفة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ ممن يعاني بالذبحة أو الزُّرق glaucoma أو فرط ضغط الدم أو تضخم غدة البروستات أو فرط نشاط الغدة الدرقية. يسبب العلد أحياناً آثاراً جانبية، منها الصداع والرُعاش والأرق. يحظر استخدامه في بعض البلدان.



الصبغة تستخدم لتطليف الآلام وأوجاع الرثية.

المسحوق يستخدمه الصينيون لعلاج قصور طاقة الكلى.

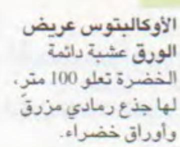
المغلي يصفه العشابون للربو.

الأوكالبتوس عريض الورق، شجرة الصمغ الأزرق

Eucalyptus, Blue Gum

Eucalyptus globulus (Myrtaceae)





الأوكالبتوس عريض الورق عشبة دائمة الخضرة تعلو 100 متر، لها جذع رمادي مزرقّ وأوراق خضراء.

الأوكالبتوس عريض الورق علاج أسترالي محلي تقليدي، وهو مطهّر قوي يستخدم في كل أنحاء العالم لتفريج السعال والزكام والتهاب الحلق وغير ذلك من العداوي وهو مدفّىء ومنبّه، وعطره يذكّر الكثيرين بأيام الرقاد في الفراش أثناء الطفولة عندما كان الصدر يمسح بزيت الأوكالبتوس وغيره من الزيوت. والأوكالبتوس عريض الورق مكوّن شائع في كثير من الأدوية التي تباع دون وصفة طبية.



الأوكالبتوس عريض الورق أدخل إلى الغرب لأول مرة من أستراليا في القرن التاسع عشر.

المنبت والزراعة

الأوكالبتوس موطنه أستراليا ويزرع في مزارع في المناطق المدارية وشبه المدارية والمعتدلة من العالم. يمكن أن تؤدي زراعته إلى مشكلات إيكولوجية لأن الأشجار تمتص كميات هائلة من الماء ما يحول دون نمو النباتات المتوطنة. غير أن ذلك قد يكون مفيداً في تجفيف المناطق السبخة، ومن ثم خفض خطر الملاريا. تجنى الأوراق عند الحاجة وتجفف أو تقطّر من اجل زيتها.

الأنواع ذات الصلة

تحتوي كثير من أنواع الأوكالبتوس الأخرى على زيوت عطرية قيمة، بما في ذلك أوكالبتوس سميث (*E. smithii*، ص 205).

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار (سينيول، يصل إلى 80%)
- فلافونيّات
- حموض التنّيك
- راتينج

الأفعال الرئيسية

- مطهّر
- مقشّع
- ينشط جريان الدم محلياً

الأبحاث

- **زيت عطري** بيّنت الأبحاث الواسعة المجراة على الزيت العطري للأوكالبتوس في الخمسين سنة الأخيرة أن له مفعولاً مطهّراً ملحوظاً وقدرة على توسيع القصيبات في الرئتين. ومفعول الزيت العطري للنبتة باكملها اقوى من مفعول مكوّنها الرئيسي، السينيول.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **العداوي** الأوكالبتوس علاج محلي موروث عند سكان أستراليا الأصليين للعداوي والحمّيات. ويستخدم اليوم في كل أنحاء العالم من أجل هذه العلل.
- **مطهّر** العشبة مطهّر مفيد جداً للزكام والإنفلونزا والتهاب الحلق.
- **مقشّع** الأوكالبتوس مقشّع قوي ملائم لعدوى الصدر، بما في ذلك التهاب القصبات وذات الرئة.
- **مدفّىء** الزيت العطري المخفّف له تأثير مدفّىء وقليل التخدير عندما يوضع على الجلد كمَرُوخ للصدر أو الجيوب. ويحدث المفعول نفسه عندما يستخدم النقيع أو الصبغة كسائل للغرغرة.
- **مفرّج للألم** يوضع الزيت العطري المخفّف على المنطقة المصابة فيساعد في تفريج المفاصل المصابة بالرثية التي تتسم بألم وخزي وتيبّس، فضلاً عن الألم العصبي وبعض العداوي الجرثومية.

الاستخدامات الذاتية

- **السعال والتهاب القصبات،** ص 310.
- **النزلة ومشكلات الجيوب وألم الأذن،** ص 312.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف إختصاصي.



أقراص المصّ التي تحتوي على الأوكالبتوس. تؤخذ لالتهاب الحلق.

البرشامات (لصنعها، ص 291). لالتهاب القصبات، تؤخذ برشامة 200 مغ 3 مرات يومياً.

الاستنشاق للزكام، تضاف 10 قطرات من الزيت العطري إلى ماء مغلي (ص 296).

الزيت العطري (لاستخدامه، ص 296) تستخدم 5 قطرات مخففة بـ 10 مل من زيت حامل كمَرُوخ للصدر أو الجيوب.

النقيع (لإعداده، ص 290). يشرب كوب 3 مرات يومياً من أجل التهاب القصبات.

الصبغة (لإعدادها، 291). للسعال الصدري، تضاف 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة إلى 100 مل من الماء وتؤخذ مرتين يومياً.

القَرَنْفول Clove

Eugenia caryophyllata syn. *Syzgium aromaticum (Myrtaceae)*

القرنفول هو براعم الأزهار المجفّفة لشجرة القرنفول، وهو من التوابل المشهورة، لكنه يحظى بقيمة عالية كدواء عشبي، لا سيما في الهند وجنوب شرقي آسيا. موطن القرنفول جزر مولوكا Molucca، وهو من أقدم التوابل التي جرى تبادلها تجارياً، وقد استورد إلى الإسكندرية سنة 176 ميلادية. تحتوي كبوش القرنفول على أفضل زيت عطري، لكن يمكن أيضاً تقطير سوق الشجرة وأوراقها من أجل زيتها.

القرنفول يكون زهري اللون قبل أن ينضج، لكن لونه يتحوّل بعد ذلك إلى البنّي عندما يُجفّف في الشمس.

المنْبت والزراعة

القرنفول موطنه الأصلي جزر مولوكا (بإندونيسيا) وجنوبي الفليبين، لكنه يزرع اليوم على نطاق واسع في تنزانيا ومدغشقر، وفي جبال الإنديز الغربية والبرازيل بدرجة أقل. تزرع الشجرة من البذور في الربيع أو من فسائل شبه ناضجة في الصيف. تقطف براعم الأزهار غير المتفتّحة مرتين في السنة عندما تنمو وتجففها الشمس.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار يحتوي على الأوجينول (حتى 85%)، أستيل الأوجينول، ميثيل ساليسيلات، بينين، فانيلين.
- صمغ
- حموض التنّيك

الأفعال الرئيسية

- مطهّر
- طارد للريح
- منبّه
- مسكّن
- يحول دون القياء
- مضاد للتشنّج
- يقضي على الطفيليات

الأبحاث

- **زيت طيار** بيّنت الأبحاث الأرجنتينية المجراة سنة 1994 أن زيت القرنفول الطيّار مضاد قوي للجراثيم. والأوجينول هو اكبر وأهم مركّبات الزيت الطيار، وهو مخدّر قوي ومطهّر، لذا فهو مفيد في تفريج ألم الأسنان وكمطهّر في كثير من الحالات.
- **أستيل الأوجينول** من مكوّنات الزيت الطيّار الأخرى، وقد تبيّن أنه مضاد قوي للتشنّج.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج شامل قديم** استخدم القرنفول في جنوب شرقي آسيا منذ آلاف السنين وكان يعتبر دواء عامّاً لكل الأمراض تقريباً.
- **مطهّر** إن خاصية القرنفول المطهّرة تجعله مفيداً لعلاج بعض الحالات الفيروسية. وغالباً ما يعطى في آسيا المدارية لعلاج عدوى مثل الملاريا والكوليرا والسُّل (الدَّرَن).
- **مضاد للتشنج** يمكن استخدام القرنفول لتفريج عدم الارتياح الناتج عن الهضم مثل الريح والمغص والانتفاخ البطني. كما أن خاصيته المضادة للتشنج تخفّف السعال وتفرّج تشنج العضلات عندما توضع موضعياً.
- **منبّه للعقل والجسم** القرنفول منبّه للعقل (ينشط الذاكرة) والجسم ككل، يستخدم مقوّياً للباه في الهند وفي الغرب. وقد استخدمت العشبة أيضاً للإعداد للولادة. فهي تنبّه تقلصات الرحم وتقوّيها أثناء الوضع.
- **استخدامات أخرى** يمكن استخدام القرنفول لعلاج العُدّ وقروح الجلد والجُدْجُد (دمّل العين). كما أنه ينتج طارداً قويّاً للبعوض وعُثّ الثياب.
- **طبّ الأعشاب الغربي** رغم تنوّع الاستخدامات العلاجية المدهش للقرنفول، فهو لا يحظى بتقدير كبير في الغرب. ويستخدم بانتظام كغسول للفم ولتأثيره التخديري الموضعي فقط، مثل تفريج ألم الأسنان.

الاستخدامات الذاتية

- **ألم الأسنان**، ص 308.
- **ألم الأعصاب**، ص 308.
- **الحمّى**، ص 311.
- **العدّ والحبوب**، ص 305.
- **عداوي الجلد الفطرية**، ص 304.

شجرة القرنفول
شجرة دائمة الاخضرار ذات شكل هرمي تعلو 15 متراً، لها رائحة عطرية قوية.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات يمكن أن يؤدي استخدامه خارجياً إلى التهاب الجلد. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.



الصبغة (لإعدادها، ص 291). لانتفاخ البطن، تؤخذ 20 قطرة مع الماء 3 مرات يومياً.

النقيع للمغص، ينقع كبشا قرنفول في كوب من الماء (انظر ص 290). يؤخذ 3 مرات يومياً.

الزيت العطري لألم الأسنان، توضع 1-2 قطرة من الزيت على قطن طبي ويفرك السن المصاب.



عراوة ملكة المروج
عشبة معمرة تعلو 1.5 متر، لها أوراق مسنّنة وعناقيد من الأزهار العطرية الصفراء الباهتة.

عراوة ملكة المروج Meadowsweet, Queen of the Meadow

Filipendula ulmaria (Rosaceae)

كانت عراوة ملكة المروج في القرون الوسطى إحدى الأعشاب المفضّلة لنثر الورود ـ كتب جيرارد في كتاب «الأعشاب الطبية *Herball* (1597) أن رائحتها تجعل القلب جذلاً ومرحاً وتبهج الحواس». وكان حمض الساليسيليك الذي عُزل من هذه النبتة قد ركّب لأول مرة في تسعينيّات القرن التاسع عشر لصنع الإسبرين. وتؤخذ عراوة ملكة المروج اليوم للمشكلات المَعِدية والحالات الالتهابية، مثل التهاب المفصل.

عراوة ملكة المروج كانت تستخدم في القرون الوسطى لتنكيه المشروبات.

المنبت والزراعة

عراوة ملكة المروج موطنها أوروبا وتنمو بسهولة في الأماكن الرطبة، وتفضّل الخنادق وضفاف الجداول والأنهار. وهي تبذر نفسها بحريّة، لكن يمكن استنباتها بتقسيم الجذور في الربيع أو الخريف. تجنى الأوراق والأطراف المزهرة في الصيف عندما تتفتّح الزهور.

المكوّنات الرئيسية

- غليكوزيدات الفلافونول (1% تقريباً) وبشكل رئيسي غليكوزيدات الكويرسيتين
- غليكوزيدات فينولية (ساليسيلات)
- زيت طيّار (ساليسلدهيد)
- متعدّدات الفينول (حموض التنّيك)

الأفعال الرئيسية

- مضادة للالتهاب
- مضادة للرثية (الروماتيزم)
- قابضة
- مدرّة للبول
- تخفّف ألم المعدة

الأبحاث

- **الساليسيلات** الساليسيلات مواد من نوع الأسبرين تساعد في خفض الالتهاب وتفريج الألم، كما في حالات التهاب المفصل.
- **ائتلاف وقائي** خلافاً للأسبرين الذي يسبب تقرُّحاً معدياً عندما يؤخذ بجرع عالية، فإن ائتلاف الساليسيلات وحموض التنّيك ومكوّنات أخرى في عراوة ملكة المروج تعمل على حماية البطانة الداخلية للمعدة والأمعاء، في حين أنها تعطي مفعول الساليسيلات المضاد للالتهاب. وتوضح عراوة ملكة المروج جيداً أن الأدوية العشبية لا يمكن أن تُفهم بأخذ مكوّناتها الفاعلة كلا على حدة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **استخدامات أوروبية مبكرة** كانت عراوة ملكة المروج واحدة من أكثر الأعشاب قدسية كهنة الدرويد Druids، رغم أن استخدامها كدواء أمر غير معروف. وهي علاج شعبي قديم في كثير من أنحاء أوروبا. وقد كتب نيكولاس كَلْبِيبَر في سنة 1662 أنها تساعد بسرعة أولئك الذين يعانون من المغص بغليها في الخمر وتبقي على تدفق الدم في البطن.
- **معادلة للحمض** العشبة علاج لعسر الهَضم الحمضي تساعد في الشفاء من الحموضة وتخفيضها. ولم تثبت قدرتها على خفض مستويات الحمض في الجسم، لكن فعاليتها في المشكلات الرثية ومشكلات التهاب المفصل المؤلمة ربما لا تعود بأكملها إلى مفعولها المضاد للالتهاب. ويبدو أن خفض الحموضة داخل المعدة يمكن أن يساعد في خفض مستويات الحمض في الجسم ككل، ومن ثم يساعد مشكلات المفاصل (المرتبطة بالحموضة). وتستخدم عراوة ملكة المروج أحياناً من أجل التهاب المثانة.
- **علاج هضمي** عراوة ملكة المروج علاج مأمون للإسهال، حتى عند الأطفال، وتستخدم مع أعشاب أخرى من أجل متلازمة الأمعاء الهيوجة.

الأجزاء المستخدمة

الأطراف المزهرة والأوراق تحتوي على الساليسيلات التي تخفّض الالتهاب. وتجنى في الصيف.

أوراق وأطراف مزهرة غضّة

الأزهار الصفراء الفاتحة لها رائحة اللوز

أوراق وأطراف مزهرة مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ عند وجود حساسية للأسبرين.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). للمفاصل المؤلمة، تغمس رفادة في 25 مل من الصبغة وتوضع على المنطقة المصابة.

الأقراص ملائمة للاستخدام وتؤخذ لأوجاع الرثية. (الروماتيزم).

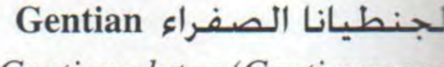
النقيع يعدّ بإضافة ماء مغلي حديثاً إلى العشبة (انظر ص 290). لعسر الهضم، يؤخذ 100 مل كل ساعتين.

المغلي (لإعداده، ص 290). للإسهال، يؤخذ كوب 2-3 مرات يوميًا.

المسحوق للحموضة، تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة ممزوجة بقليل من الماء 3 مرات يوميًا.

الاستخدامات الذاتية

- **التهاب المفاصل المرتبط بعسر الهضم الحمضي أو القرحة الهضمية**، ص 313.
- **حُرقة الفؤاد**، ص 317.
- **الحموضة مع التهاب المعدة**، ص 307.



الجنطيانا الصفراء Gentian

Gentiana lutea (Gentianaceae)

الجنطيانا الصفراء مرّة جداً، وهي مكوّن أساسي في المقبّلات التقليدية والأشربة المرّة. إن المقبّل المألوف الذي يؤخذ قبل نصف ساعة من تناول وجبة طعام ليس من العادات الاجتماعية فحسب، فالمكوّنات المرّة تنبّه العصارات المعدية وتعدّ المعدة للتعامل بفعّالية مع وجبة دسمة. وعلى الصعيد الطبي، تقوي الجنطيانا الصفراء الجهاز الهضمي الضعيف أو الكسول.




الجنطيانا الصفراء نبتة طويلة جذّابة تزرع في الحدائق منذ زمن العشّاب جيرارد في القرن السادس عشر على الأقل.

المنبت والزراعة

إن أكبر أعضاء عائلة الجنطيانا المتنوّعة موطنه جبال الألب والمناطق الجبلية الأخرى في وسط وجنوبي أوربا، من إسبانيا إلى البلقان، ويزدهر على ارتفاعات 700-2400 متر. يمكن شطر تيجان الجذور الكبيرة، أو يمكن بدلاً من ذلك زراعة النبتة من البذور. وهي تحتاج إلى تربة غرينية وموقع محميّ. تقلع الجذور في أوائل الخريف وتجفّف بأسرع ما يمكن.

الأنواع ذات الصلة

كثير من أنواع الجنطيانا نباتات مرّة المذاق، ويستخدم عدد منها في طبّ الأعشاب نتيجة لذلك. مثال ذلك، الجنطيانا الخشنة (*G. scabra*) والجنطيانا الكبيرة الأوراق (*G. macrophylla*، ص 214).

المكوّنات الرئيسية

- مواد مرّة (جنتيوبيكروزيد، أماروجنتين)
- جنتيانوز
- إينولين
- بكتين
- حموض فينولية

الأفعال الرئيسية

- مرّة
- منبّهة للهضم
- تخفّف ألم المعدة

الأبحاث

- **الأماروجنتين** الأماروجنتين هو المكوّن المسؤول إلى حد كبير عن مرارة الجنطيانا رغم أنه موجود بكميات أصغر بكثير من الجنتيوبيكروزيد. وهو أمرّ من الجنتيوبيكروزيد بـ 3000 ضعف ويذاق مخفّفاً بنسبة 1 إلى 50000. ولعله أكثر المواد مرارة على الأرض.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **أصل الاسم** يقال إن جنطيوس، ملك إيليريا في القرن الثاني قبل الميلاد، اكتشف مزايا هذه النبتة. ويشهد اسم الجنطيانا على استخدامها في الأزمنة الكلاسيكية.
- **مفعول المواد المرّة** ثمة 4 مستقبلات رئيسية للذوق في اللسان - حلو وحامض ومالح ومرّ. وقد تبين أن مستقبلات المذاق المرّ في اللسان تسبب زيادة في إنتاج اللعاب وإفرازات المعدة. وهذا بدوره ينبّه الشهيّة ويحسّن مفعول الجهاز الهضمي بشكل عام.
- **منبّه للهضم** عن طريق تنشيط عمل المعدة تفرّج الجنطيانا كثيراً من الأعراض المترافقة مع ضعف الهضم، مثل الريح وعسر الهضم وضعف الشهية. وتتحسّن إفرازات المعدة وغيرها من الإفرازات، ما يساعد في زيادة هضم المغذّيات. وتعمل العشبة كمنبّه للمرارة والكبد وتشجعهما على العمل بفعالية أكبر. لذا فإن الجنطيانا مفيدة لأي حالة تقريباً يحتاج فيها الجهاز الهضمي للتقوية. وغالباً ما تؤخذ كمقوٍّ للهضم عند الكبر.
- **امتصاص المغذّيات** بتحسين عمل الهضم، تزيد الجنطيانا امتصاص المغذيات عبر جدار المعى. وهي تساعد على امتصاص مجموعة واسعة من المغذّيات، بما في ذلك الحديد والفيتامين B12، لذا فإنها مفيدة لعوز الحديد وفقر الدم (الناتج عادة عن فقد الدم). وغالباً ما تضاف إلى وصفات النساء ذوات النزيف الحيضي الحاد.

الاستخدامات الذاتية

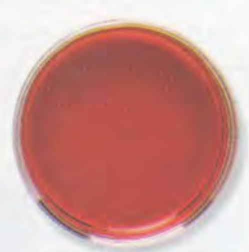
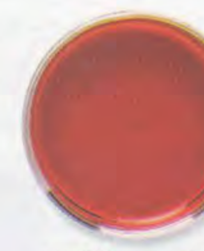
- **الحمّى**، ص 301.
- **الريح وانتفاخ البطن**، ص 306.
- **ضعف الهضم**، ص 319.
- **فقر الدم**، ص 301.

الجنطيانا الصفراء نبتة معمّرة منتصبة تعلو 1.2 متر، لها أزهار صفراء نجمية الشكل وأوراق بيضوية.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

المغلي (لإعداده، ص 290). لفقر الدم وضعف الهضم، يؤخذ 25 مل 3-5 مرات يومياً.



الصبغة (لإعدادها، ص 291). لضعف الشهية، تؤخذ 2-5 قطرات مع الماء قبل الوجبات.

الجنْكة، شجرة المعبد Ginkgo, Maidenhair Tree, Bai Guo

Ginkgo biloba (Ginkgoaceáe)



الجنكة شجرة معبلة ذات جذع واحد أو عدة جذوع وأغصان منتشرة تعلو 30 متراً.

يُعتقد أن الجنكة أقدم الأشجار على الأرض، حيث نبتت لأول مرة قبل 190 مليون سنة. ورغم استخدامها منذ زمن طويل كدواء في موطنها الصين، لم تدرس أفعالها العلاجية إلا حديثاً. تستخدم الأوراق (ومستخلصاتها) لمعالجة ضعف دوران الدم إلى الدماغ والحفاظ على تدفّق وافر للدم إلى الجهاز العصبي المركزي. والجنكة نبتة ذات قيمة عالية من أجل الربو.

أشجار الجنكة تزرع على نطاق واسع من أجل أوراقها التي تشكل علاجاً عشبياً ممتازاً لضعف الذاكرة والخَرَف.

المنْبت والزراعة

الجنكة موطنها الصين، وربما اليابان، وتزرع في المزارع الكبيرة في الصين وفرنسا وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة. تعطي أوراقاً خضراء إلى صفراء مروحية الشكل ذات عروق شعاعية، وثماراً مدوّرة يبلغ قطرها نحو 3 سم تحتوي على بذرة وحيدة. تجنى الأوراق والثمار في الخريف.

المكوّنات الرئيسية

- فلافونيّات
- جنكوليدات
- بيلوباليدات

الأفعال الرئيسية

- منبّهة لدوران الدم ومقويّة
- مضادة للربو
- مضادة للتشنّج
- مضادة للمؤرّجات
- مضادة للالتهاب

الأبحاث

- **دوران الدم** أثبتت الأبحاث الواسعة التي أجريت منذ الستينيّات أهمية الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في الدماغ، ما يساعد الذاكرة والتركيز ويساعد في حالات الخَرَف.
- **مفعول مضاد للالتهاب** إن قدرة الجنكة على خفض الالتهاب يمكن أن يجعلها ذات قيمة عالية في المستقبل لحالات متنوّعة مثل مشكلات المناعة الذاتية والتصلُّب المتعدِّد وغرس الأعضاء.
- **عامل منشط للصُّفيحات** أدت الأبحاث المجراة على الجنكة إلى استيعاب فرع جديد للفيزيولوجيا البشرية. تكبت الجنكة عامل تنشيط الصُفَيْحات (PAF)، وهو مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم. يجعل هذا العامل الدم أكثر لزوجة، ومن ثم أكثر عرضة لإنتاج جلطات الدم، كما تحدث تغييرات التهابية ومؤرّجة متنوّعة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **طبّ الأعشاب الصيني** تستخدم بذور الجنكة لتفريج الأزيز التنفّسي wheezing وتقليل البلغم. كما تعطى لعلاج التصريف المهبلي والمثانة الضعيفة والسلس. وتستخدم الأوراق تقليدياً لعلاج الربو.
- **طبّ الأعشاب الغربي** تركز الاهتمام الغربي في الجنكة على القدرة الملحوظة للأوراق على تحسين دوران الدم، وبخاصة ضعف دوران الدم إلى الدماغ، وعلى عملي العشبة المضادين للمؤرّجات والالتهابات، ما يجعلها علاجاً مفيداً بوجه خاص لمعالجة الربو. والجنكة هي الدواء العشبي الأكثر مبيعاً في فرنسا وألمانيا، حيث يأخذها الملايين يومياً من أواسط العمر وما يلي لتحسين دوران الدم في الدماغ والذاكرة وخفض احتمال الإصابة بالسكتة. ولعلها من أكثر الأعشاب فائدة في علاج الخَرَف عند كبار السن.

الاستخدامات الذاتية

- **فرط ضغط الدم وتصلُّب الشرايين**، ص 301.
- **قصور الذاكرة**، ص 319.

الأجزاء المستخدمة



ورقة غضّة

الأوراق تحسّن دوران الدم. تستخدم لصنع الصبغات والأقراص والخلاصة السائلة.

أوراق مجففة

يزال غلاف بذرة الجنكة قبل استخدامها

البذور يصفها الصينيون للمشكلات البولية وأزيز التنفس.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تتجاوز الجرعة. قد تسبّب ردود فعل سامّة إذا أخذت بإفراط.



صبغة الأوراق (لإعدادها، ص 291). لضعف دوران الدم، تؤخذ 1 ملعقة صغيرة 2-3 مرات يومياً مع الماء.

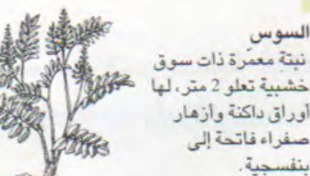
الأقراص تؤخذ لضعف دوران الدم وفقدان الذاكرة.

مغلي البذور يستخدمه العشابون لعلاج أزيز التنفّس.

الخلاصة السائلة خلاصة الأوراق الغضة يصفها العشّابون للربو.

السُوس المخزنيّ Liquorice

Glycyrrhiza glabra (Leguminosae)



السوس
نبتة معمّرة ذات سوق خشبية تعلو 2 متر، لها أوراق داكنة وأزهار صفراء فاتحة إلى بنفسجية.

ليس من المستغرب أن يُعتبر السُوس من الحلوى، حيث يحتوي على حمض الغليسريزيك الذي تبلغ حلاوته 50 ضعف حلاوة السكّر. ومع ذلك فإنه من أكثر الأدوية العشبية قيمة، فهو مضاد قوي للالتهاب فعّال في أوضاع متنوعة مثل التهاب المفصل وقروح الفم. وهو من بين أكثر الأعشاب استخداماً في أوروبا، ويؤخذ طبياً منذ عدة آلاف من السنين.





السوس ذو أزهار صفراء باهتة تشبه أزهار البازلاء. يزرع على نطاق تجاري من أجل جذوره.

المنبت والزراعة

ينمو السوس في البرّية في جنوب شرقي أوروبا وجنوب غربي آسيا، لكنه يزرع اليوم على نطاق واسع. يُستنبت بتقسيم الجذور في الربيع. تقتلع جذور النبتة التي يبلغ عمرها 3-4 سنوات في أواخر الخريف.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم عدة أنواع من السوس طبياً بطريقة مماثلة للسوس المخزني. انظر السوس اللزج (*G. uralensis*، ص 215).

المكوّنات الرئيسية

- صابونينات ثلاثية التربين (غليسيريزين، يصل إلى 6%).
- فلافونيّات (إيزوفلافونات: ليكيريتين، إيزوليكيريتين، فورمونونيتين)
- متعدّدات السكريد
- ستيرولات
- كومارينات
- أسباراجين

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مقشّع
- مُطرّ
- عميل أدرينالي
- مسهل معتدل

الأبحاث

- **عميل أدرينالي** بيّنت الأبحاث أن الغليسيريزين عندما يتفكّك في الأمعاء يكون له مفعول مضاد للالتهاب ومضاد للرثية (الروماتيزم) شبيه بمفعول الهيدروكورتيزون وغيره من الهرمونات الكورتيكوستيرويدية. فهو ينبّه إنتاج الغدد الكظرية للهرمونات ويخفّض تفكيك الستيرويدات في الكبد والكلى.
- **الغليسيرّيزين** بيّنت الأبحاث المجراة في اليابان سنة 1985 أن الغليسيريزين فعّال في علاج التهاب الكبد المزمن وتشمّع الكبد.
- **مخاط وقائي** السوس بمجمله يخفّض إفرازات المعدة لكنه ينتج مخاطاً وقائياً كثيفاً لبطانة المعدة، ما يجعله علاجاً فعّالاً في حالات المعدة الالتهابية.
- **الإيزوفلافونات** تعرف الإيزوفلافونات بأنها مولّدة للإستروجين.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الاستخدامات المأثورة** حظي السوس بتقدير عال لاستخداماته الطبية منذ زمن طويل. وقد كان يؤخذ في اليونان القديمة من أجل الربو ومشكلات الصدر وقروح الفم.
- **عشبة ملطّفة** تفيد خصائص السوس المطرّية والمضادة للالتهاب الحالات الالتهابية للجهاز الهضمي، مثل قروح الفم والتهاب المعدة والتقرّح الهضمي ومشكلات فرط الحمض، فضلاً عن أنها تفيد كثيراً في شكاوى الصدر والتهاب المفصل وبعض مشكلات الجلد. كما أن السوس ملطّف للعينين الملتهبتين.
- **منبّه أدرينالي** ينبّه السوس الغدد الكظرية ما يساعد في مرض أديسون، حيث تتوقف الغدد الكظرية عن العمل بشكل سوي.
- **الإمساك** السوس مفيد كمليّن لطيف.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

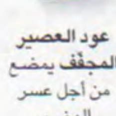
تنبيه لا يؤخذ عند المصابين بفقر الدم أو فرط ضغط الدم أو عند الحمل.

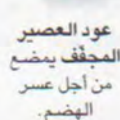


المسحوق يفرك بلطف على قروح الفم.

عود العصير المجفّف يمضع من أجل عسر الهضم.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). لالتهاب المعدة، تضاف 1/2 ملعقة صغيرة إلى 100 مل من الماء وتؤخذ مرتين يومياً.





المغلي للإمساك، يصنع مغلي (انظر ص 290) من جزء من السوس و 3 أجزاء من جذر الطرخشقون. يشرب كوب مرتين يومياً.

الخلاصة السائلة توصف للقروح الهضمية.

الاستخدامات الذاتية

- **الإمساك**، ص 307.
- **السعال والتهاب القصبات**، ص 310.
- **السُلاق الفموي**، ص 306.
- **فقد الشهيّة والقياء**، ص 306.
- **قروح الفم**، ص 306.

مُشتركة فيرجينيا Witch Hazel

Hamamelis virginiana (Hamamelidaceae)

مشتركة فيرجينيا
شجرة معبلة صغيرة تعلو 5 أمتار، لها أوراق عريضة ذات أسنان عريضة.

مشتركة فيرجينيا كانت علاجاً مأثوراً عند كثير من شعوب أميركا الشمالية المحلية. وكانوا يستخدمون لبخات مشرّبة بمغلي اللحاء لعلاج الأورام والالتهابات، لا سيما التهابات العين، وكانوا يستخدمون العشبة داخلياً للنزيف والنزيف الحيضي الشديد. وسرعان ما أدرك المستوطنون الأوروبيون في القرن الثامن عشر قيمة مشتركة فيرجينيا لخصائصها القابضة فانتشر استخدامها في أوروبا وما ورائها.



مشتركة فيرجينيا تنتج أزهاراً مميّزة في الشتاء يليها محفظات ثمار بنّية تلفظ عند نضجها بذرتين بعيداً عن الشجرة نحو 4 أمتار.

المنْبت والزراعة

مشتركة فيرجينيا شجرة حرجية موطنها في كندا والأجزاء الشرقية من الولايات المتحدة. واليوم تشيع زراعتها في أوروبا. تزرع الأشجار من فسائل من الخشب الصلب أو من البذور في الخريف. تجمع الأوراق في الصيف وتجفّف. ويجنى اللحاء أثناء الخريف ويجفّف بأسرع ما يمكن في الظل.

أنواع أخرى

البندق المعروف (*Corylus avellana*) عشبة مماثلة، تستخدم أحياناً في طبّ الأعشاب الأوروبي كقابض ولعلاج الإسهال. زيتها مغذٍّ ويمكن استخدامه لعلاج الدود الشريطي عند الأطفال.

المكوّنات الرئيسية

- حموض التنّيك (8-10%)
- فلافونيّات
- مادة مرّة
- زيت طيّار (الأوراق فقط)

الأفعال الرئيسية

- قابضة
- توقف النزيف الخارجي والداخلي
- مضادة للالتهاب

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الخصائص الثابتة** تحتوي مشتركة فيرجينيا على كميات كبيرة من حموض التنّيك. وهي ذات تأثير قابض مجفّف تؤدي إلى تضيّق البروتينات في الجلد وعبر سطح الجلوف. وذلك ينشىء غطاء يزيد من مقاومة الالتهاب ويسرّع شفاء الجلد المجروح. ويبدو أيضاً أن مشتركة فيرجينيا تفيد الأوعية الدموية المتضررة تحت الجلد. ويعتقد أن هذا التأثير قد يكون ناتجاً عن الفلافونيات فضلاً عن حموض التنّيك. وعندما تقطّر مشتركة فيرجينيا، تحتفظ بخاصيتها القابضة، ما يوحي بأن هناك عوامل قابضة أخرى موجودة غير حموض التنّيك.
- **مشكلات الجلد** مشتركة فيرجينيا عشبة مفيدة جداً لحالات الجلد الملتهب والمؤلم، مثل الإكزيمة. وهي تستخدم بشكل رئيسي حيث لم يجرح الجلد كثيراً وتساعد المنطقة المصابة وتحول دون وقوع العدوى.
- **الأوردة المتضرّرة** مشتركة فيرجينيا عشبة قيمة لعلاج أوردة الوجه المتضررة وأوردة الدوالي والبواسير، وهي علاج فعّال للكدمات. وتساعد في شدّ الأوردة المتمددة وإعادتها إلى بنيتها السوية.
- **استخدامات أخرى** يمكن وضع دهون على الجلد لمشكلات مستبطنة مثل الكُيَيْسات والأورام. وتعطي مشتركة فيرجينيا أيضاً غسولاً فعّالاً للعينين من أجل التهاب العينين. وتؤخذ داخلياً بشكل أقل شيوعاً لتخفيف الإسهال، وتساعد في شد الأغشية المخاطية للأمعاء ولأجل أي نزيف من أي نوع.

الأجزاء المستخدمة

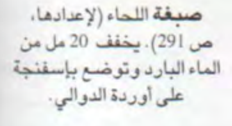


المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي



المشتركة المقطّرة تمسح بها لسعات الحشرات وقروح الجلد والأوردة المقطوعة.



صبغة اللحاء (إعدادها، ص 291). يخفف 20 مل من الماء البارد وتوضع بإسفنجة على أوردة الدوالي.

مرهم اللحاء (إعداده، ص 294). يوضع على البواسير مرتين يومياً.

نقيع الأوراق (إعداده، ص 290). يستخدم كدهون (انظر ص 295) للأوردة المقطوعة والكيسات.

الاستخدامات الذاتية

- **الإكزيمة**، ص 300.
- **أوردة الدوالي**، ص 302.
- **البواسير**، ص 302.
- **تنظيف الجروح**، ص 302.
- **الطفح الجلدي**، ص 303.
- **الكدمات**، ص 304.

مخلب الشيطان Devil's Claw

Harpagophytum procumbens (Pedaliaceae)

اسم هذه النبتة الإفريقية مشتقّ من مظهر ثمرتها الشائكة القاسية. اكتشفت الخصائص الطبية للسرخس المخزني عدة شعوب جنوب إفريقية، وقد استخدمت مغليَّ عسقوله لعلاج المشكلات الهضمية والتهاب المفصل. وتتوفر العشبة اليوم على نطاق واسع في الصيدليات ومحلات الأغذية الصحية في الغرب كعلاج لالتهاب المفصل والرثية (الروماتيزم).



السرخس المخزني نبتة معمّرة زاحفة يبلغ طولها 1.5 متر، لها أوراق لحيمة مفصّصة وثمرة خشبية شائكة.



السرخس المخزني الذي ينمو في ترانسفال له أزهار أرجوانية زاهية في الربيع.

المنبت والزراعة

السرخس المخزني موطنه جنوبي إفريقيا وشرقيها، وأكثر ما يوجد في هضبة ترانسفال. يزدهر في التُّرب الطينية والرملية، ويفضّل جوانب الطرقات والأراضي البور، وبخاصة الأماكن التي أزيلت منها النباتات الطبيعية. يُستنبت من البذور في الربيع وتقتلع العساقيل الفتية في الخريف وتقطع إلى قطع بطول 2 سم. ويجب توخّي الحذر لعدم الخلط بين العساقيل التي تحتوي على المكوّنات الفعّالة وبين الجذور، لأن ذلك قد يجعل النبتة غير فعّالة.

الأنواع ذات الصلة

ثمة نوعان قريبان ينبتان في إفريقيا ويستخدمان طبياً بطريقة مشابهة لاستخدام السرخس المخزني تقريباً.

المكوّنات الرئيسية

- غليكوزيدات قزحانية (هارباغوزيد)
- فيتوسيترولات
- فلافونيّات
- هارباغوكينون
- سكريات (ستاكيوز)

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- منبّه هضمي
- مسكّن

الأبحاث

- **مضاد للالتهاب** أشارت الأبحاث الفرنسية (1992) إلى أن السرخس المخزني مضاد للالتهاب. لكن الرأي منقسم حول فعاليته العملية.
- **مفرّج للألم** هناك بعض الأدلة التي تثبت استخدام السرخس المخزني كمسكّن إذ إنه يبدو فعّالاً في تخفيف أعراض ألم المفاصل.
- **مرّ** المفعول المرّ القوي للسرخس المخزني ينبّه الجهاز الهضمي ويقوّيه. إن كثيراً من حالات التهاب المفصل ترتبط بضعف الهضم وامتصاص الطعام، ويساهم امتصاص الطعام ومفعول هذه العشبة المنبّه للمعدة والمرارة في قيمتها العلاجية الإجمالية كعلاج مضاد لالتهاب المفصل.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج إفريقي مأثور** يستخدم السرخس المخزني من قبل شعوب جنوبي إفريقيا المختلفة، بمن فيهم الكوكوين Khoikhoin والبانتو Bantu. وقد استخدم تقليدياً كمقوٍّ، وبخاصة للمشكلات الهضمية، ولالتهاب المفصل والرثية، ولخفض الحمّى. وكمرهم للقروح والحبّات.
- **استخدامات غربية** الاستخدام الغربي الحالي للسرخس المخزني يتوافق بشكل عام مع استخدامه المأثور. ويتوفر بشكل شائع كأقراص تباع من دون وصفة طبية لحالات التهاب المفصل والرثية، ويمكن أن يفرّج الآلام الناتجة عن مجموعة من المشكلات المفصلية والعضلية، بما في ذلك النقرس وألم الظهر والالتهاب الليفي والتهاب المفصل الرثياني.

الأجزاء المستخدمة



العسقول يجنى في الخريف ويستخدم في عدة مستحضرات مضادة لالتهاب المفصل.

عسقول مشرّح مجفف

عسقول مقطّع مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ من قبل من يعاني من قرحة المعدة أو الإثنا عشري. لا يؤخذ أثناء الحمل.



الصبغة (لإعدادها، ص 241). لالتهاب المفصل المترافق مع ضعف الهضم، تؤخذ 30 قطرة مع الماء مرتين يومياً.



المغلي (لإعداده، ص 291). للرثية، تغلى ملعقة صغيرة من الجذر على نار هادئة في 1 كوب من الماء لمدة 15 دقيقة. يؤخذ بجرعات صغيرة لمدة 1-2 يوم.



الأقراص تؤخذ لالتهاب المفصل والرثية (الروماتيزم).

الاستخدامات الذاتية

- **التهاب المفصل**، ص 313
- **ألم الظهر الناتج عن التهاب المفصل**، ص 313

الجُنْجُل، حشيشة الدينار Hops

Humulus lupulus (Cannabaceae)

الجنجل
نبتة معمّرة معترشة تعلو7 أمتار. وهو إما أن يكون مذكراً وإما مؤنثاً.

إن المذاق المرّ للجنجل يفسّر إلى حد كبير قدرة هذه العشبة على تقوية الهضم وتنبيهه. والجنجل أيضاً مركّن ويشكّل علاجاً قيماً للأرق والإثارة. وعندما استخدمت هذه النبتة لأول مرة لتخمير الجعة في إنكلترا في القرن السادس عشر، أثارت معارضة شديدة: وصفها التماس قدّم للبرلمان بأنها عشبة خبيثة يمكن أن تعرّض الناس للمخاطر.



الجُنْجُل يزرع لتخمير الجعة منذ القرن الحادي عشر على الأقل. وتوجّه سوقه إلى أعلى بواسطة أسلاك.

المنْبت والزراعة

الجنجل موطنه أوروبا وآسيا، ويزدهر في أسيجة الشجيرات وفي الأراضي البور. وهو يزرع على نطاق تجاري في شمالي أوروبا. تقطف أزهار (مخاريط) النبتة الأنثى في أوائل الخريف وتجفف على درجة حرارة متدنية.

الأنواع ذات الصلة

الجنجل قريب إلى القنّب (*Cannabis sativa*، ص 180).

المكوّنات الرئيسية

- مواد مرّة (لوبولين يحتوي على الهومولون واللوبولون وحمض الفاليريانيك)
- زيت طيّار (1%)، هومولين
- فلافونيّات
- حموض تنّيك متعددة الفينوليك
- مواد مولّدة للإستروجين
- أسبرجين

الأفعال الرئيسية

- مركّن
- مضاد للتشنّج
- منوّم
- مرّ عطريّ

الأبحاث

- **مواد مرّة** المواد المرّة ككل تنبّه الجهاز الهضمي بقوة، وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات. إن عدداً من مكوّناتها، مثل حمض الفاليريانيك، مركّن، رغم أن كيفية عملها غير مفهومة تماماً بعد. واللوبولون والهومولون مطهّران.
- **أبحاث أخرى** ترخي العشبة العضلات الملساء ويعتقد أن لها مفعولاً مولّداً للإستروجين. ويعتقد أن بعض المكوّنات المعزولة تثبّط نشاط الجهاز العصبي المركزي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **استخدامات تاريخية** لا يبرز الجنجل إلا قليلاً في كتب الأعشاب القديمة، وتشبه الفوائد الصحية المنسوبة إليه ما نعرفه عنه اليوم.
- **مركّن** تستخدم العشبة في المقام الأول لتأثيرها المركّن. يوضع كيس صغير منه داخل الوسادة فيطلق عطراً يهدىء البال. ويساعد الجنجل في تخفيض الهيوجية والتململ ويحثّ على النوم في الليل.
- **التوتّر** الجنجل جيد من أجل التوتر والقلق والكرب والصداع عندما يمزج مع أعشاب أخرى، رغم وجوب عدم تناوله إذا كان الاكتئاب عاملاً موجوداً. كما أن مفعول الجنجل المضاد للتشنج يجعله مفيداً لبعض أنواع الربو وألم الحيض.
- **مساعد للهضم** الجنجل مفيد للهضم يزيد إفرازات المعدة ويرخّي التشنج والمغص.

الاستخدام الذاتي

- **الأرق**، ص 309.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ عند المعاناة من الاكتئاب.



النقيع (لإعداده، ص 290) للأرق، يشرب كوب في الليل.

الكيس يصنع كيس صغير من 100 غ من العشبة. يوضع داخل الوسادة للمساعدة على النوم.



الأقراص تحتوي عادة على أعشاب أخرى. تؤخذ للكرب أو الأرق.

الصبغة (لصنعها، ص 291). للقلق المفرط، تؤخذ 20 قطرة مخففة في كوب من الماء 3 مرات يومياً. للصداع الناتج عن الهضم، تؤخذ 10 قطرات مع الماء 5 مرات يومياً على الأكثر.

البرشامات (لصنعها، ص 291). لفتح الشهية، تؤخذ كبسولة 500 مغ 3 مرات يومياً قبل الوجبات.

الأجزاء المستخدمة



تظهر المخاريط في أطراف السوق التي يصل طولها إلى 4 أمتار

المخاريط (الأزهار الأنثوية) الناضجة يمكن استخدامها غضّة، لكن يشيع تجفيفها من أجل مفعولها المركّن والمرّ.

خاتم الذهب Goldenseal

Hydrastis Canadensis (Ranunculaceae)

خاتم الذهب علاج أميركي شمالي امتدح في القرن التاسع عشر باعتباره دواء شاملاً. استخدمه هنود الشيروكي وقبائل أميركية محلية أخرى، ممزوجاً مع دهن الدب، كطارد للحشرات، كما صنعوا منه دهوناً للجروح والقروح والعيون الملتهبة والمتقرّحة. وكان يُعطى داخلياً لمشكلات المعدة والكبد. ويستخدم اليوم قابضاً وعلاجاً مضاداً للجراثيم من أجل الأغشية المخاطية في الجسم.



خاتم الذهب نبتة ذات مظهر غير عادي لها ثمرة وحيدة لا تؤكل.

المنبت والزراعة

ينمو خاتم الذهب بريّاً في المناطق الحرجية الجبلية الرطبة في أميركا الشمالية، ويفضل التربة المغطاة جيداً بأوراق الأشجار الميتة. وبسبب الإفراط في حصاده، أصبح خاتم الذهب نادراً في موطنه الطبيعي ويجب زراعته، لكن لكي يزدهر يتطلب بيئة شبيهة جداً بموطنه. تستنبت النبتة بتقسيم الجذر. تقتلع جذامير النبتات التي لها من العمر 3 سنوات في الخريف وتجفّف في الهواء الطلق على قماش.

المكوّنات الرئيسية

- قلوانيّات الإيزوكينولين (هيدراستين، بربرين، كَنَدين)
- زيت طيّار
- راتينج

الأفعال الرئيسية

- مقويّة
- مضادة للالتهاب
- مرّة
- توقف النزيف الداخلي
- مليّنة معتدلة
- مضادة للجراثيم
- منبّهة للرحم
- قابضة

الأبحاث

- **قلوانيّات** لم تخضع الخصائص الدوائية لهذه العشبة للبحث إلا قليلاً مع أنها تتمتع بسمعة طبية عظيمة، لكن من المعروف أن الأفعال الطبية لخاتم الذهب ترجع إلى حد كبيرٍ إلى قلوانيات الإيزوكينولين.
- **الهيدراستين** بينت الأبحاث المجراة في كندا في أواخر الستينيات أن الهيدراستين يضيّق الأوعية الدموية وينبّه الجهاز العصبي المستقل.
- **البربرين** البربرين مرّ مضاد للجراثيم ومبيد للأميبات. كما أن له مفعولاً مركّناً للجهاز العصبي المركزي.
- **الكندين** بيّنت الأبحاث أن هذا القلواني ينبّه عضلات الرحم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الأغشية المخاطية** تتفق معظم المراجع على أن خاتم الذهب علاج قوي للاضطرابات التي تصيب الأغشية المخاطية للجسم، لا سيما العين والأذن والأنف والحلق والمعدة والأمعاء والمهبل.
- **محاربة العدوى** يمكن استخدام النقيع المخفّف لخاتم الذهب كغسول للعينين وغسول للفم من أجل التهاب اللثة، وكغسول فعّال جداً أو نطول للسلاق المهبلي vaginal thrush والعدوى المهبلية عامة. ويقدّر النقيع أيضاً كعلاج للصداف psoriasis.
- **المشكلات الهضمية** عندما يؤخذ خاتم الذهب داخلياً، يزيد الإفرازات الهضمية ويقبض الأغشية المخاطية التي تبطّن الأمعاء ويحارب الالتهاب. ويجب أن لا تؤخذ النبتة لفترات طويلة من الزمن لأنها تقلّل قدرة الأمعاء على امتصاص بعض المغذّيات، لا سيما الفيتامين B.
- **استخدامات نسائية** تساعد نبتة خاتم الذهب على خفض النزيف الحيضي الشديد، ويستخدمها الممارسون العشبيون والقابلات للمساعدة في وقف النزيف الذي يلي الولادة. وتنبّه خاتم الذهب الرحم، لذا يجب الا تؤخذ أثناء الحمل.



خاتم الذهب نبتة عشبية صغيرة معمّرة، لها جذر أصفر سميك وساق منتصبة تعلو 30 سم.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات سامة إذا أفرط في تناولها. لا تؤخذ ممن يعاني من فرط ضغط الدم. لا تؤخذ أثناء الحمل أو أثناء الإرضاع.



البرشامات لالتهاب المعدة، تؤخذ برشامة 500 مغ 3 مرات يومياً.

الصبغة (لإعدادها، ص 291) للنزلة، تؤخذ 20 قطرة مع الماء 3 مرات يومياً.

المسحوق يستخدم لصنع البرشامات (انظر ص 291).

المغلي (لإعداده، ص 290). لالتهاب الحلق، يؤخذ 50 مل للغرغرة 3-4 مرات يومياً.

نقيع المسحوق (لإعداده، ص 290). للسلاق المهبلي، يوضع 150 مل.

الهيوفاريقون المعروف، حشيشة القلب
St. John's Wort, Y Fendigedic
Hypericum perforatum (Guttiferae)

الهيوفاريقون المعروف نبتة منتصبة تعلو 80 سم، تحمل أزهاراً صفراء زاهية في عنقود ذي قمة مسطّحة.

كان الهيوفاريقون المعروف يعتبر في أوروبا القرون الوسطى في وقت المنقلب الصيفي ذا خصائص سحرية قوية تمكّنه من طرد الشرور. وكان يستخدم طبياً لمعالجة الشكاوى العاطفية والعصبية. وفي القرن التاسع عشر أخذ يُساء استعمال هذه العشبة، لكن الأبحاث الحديثة أعادتها إلى الواجهة كعلاج قيّم جداً للمشكلات العصبية.



الهيوفاريقون المعروف كان علاجاً شعبياً للجنون في العصور الوسطى.

المنبت والزراعة
الهيوفاريقون موطنه بريطانيا وأوروبا وينبت اليوم بريّاً في كثير من أنحاء العالم. يوجد في المروج وعلى ضفاف الأنهار وجوانب الطرقات، ويفضل المواقع المشمسة والتربة الطباشيرية جيدة التجفيف. يمكن أن يُستنبت من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في الخريف. وتجنى الأطراف المزهرة في أواسط الصيف.

الأنواع ذات الصلة
تحتوي عدة أنواع من الهيوفاريقون على الهيبريسين، لكن بمقادير أقل مما يحتويه الهيوفاريقون المعروف.

المكوّنات الرئيسية
- زيت طيّار (كاروفيلين)
- هيبريسين وشبه الهيبريسين
- فلافونيّات

الأفعال الرئيسية
- مضاد للاكتئاب
- مضاد للتشنّج
- ينبّه تدفق الصفراء
- مركّن
- قابض
- يفرّج الألم
- مضاد للفيروسات

الأبحاث
- **الاكتئاب** كشفت دراسة حديثة أجريت في النمسا أن 67% من المرضى الذين يعانون من اكتئاب خفيف إلى معتدل تحسّنوا عندما أعطوا مستخلصاً من الهيوفاريقون. وقد أثبت ذلك نتائج تجارب سابقة بيّنت أن العشبة جيّدة للاكتئاب.
- **هيبريسين** اللون الأحمر لزيت الهيوفاريقون مردّه منتجات الهيبريسين. وهذا المكوّن مضاد للاكتئاب ومضاد قوي للفيروسات لدرجة أن أبحاثاً تجرى من أجل استخدامه في معالجة الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري HIV والإيدز.
- **العشبة بأكملها** بيّنت الأبحاث أن العشبة بأكملها فعّالة ضد كثير من العدوى الفيروسية.

الاستخدامات المأثورة والحالية
- **الشكاوى العصبية** الهيوفاريقون هو إحدى أكثر النباتات الطبية الأوروبية قيمة من أجل الشكاوى العصبية. ولطالما استخدمه العشّابون كمقو من أجل القلق والتوتّر والأرق والاكتئاب، وبخاصة الاكتئاب المترافق مع الإياس.
- **الإياس** الهيوفاريقون مفيد جداً لمشكلات الإياس، يخفّف أعراض التغيّر الهرموني ويعالج انخفاض الحيوية.
- **خصائص مقوّية** العشبة مقوّ هام للكبد والمرارة.
- **النقيع الزيتي** الزيت الأحمر مطهّر ممتاز. يستخدم خارجياً للجروح والحروق ولتفريج المَغَص وألم العصب. ويمكن أن يؤخذ داخلياً لالتهاب المعدة والقروح الهضمية. وتعمل خصائصه المضادة للفيروسات والمضادة للالتهابات وقدراته الشفائية داخلياً بنفس جودة عملها خارجياً.

الأجزاء المستخدمة



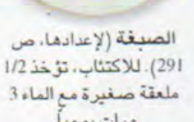
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات يمكن أن يسبّب حساسية لضوء الشمس. محظور في بعض البلدان.

النقيع الزيتي يصنع بنقع العشبة في زيت لمدة 6 أسابيع (انظر ص 293). تدهن به الجروح والحروق البسيطة.



الصبغة (الإعدادها، ص 291). للاكتئاب، تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً.



الرهيم (الكريم) (الإعداده، ص 295). للمغص أو ألم الأعصاب، يفرك على الجزء المصاب.

النقيع (الإعداده، ص 290). يشرب 100 مل يومياً كمقوّ هضمي.

الاستخدامات الذاتية

- **الاكتئاب وتدني الحيوية الناتج عن الإياس**، ص 316.
- **ألم الأعصاب**، ص 308.
- **ألم الظهر**، ص 313.
- **العضّات واللسعات**، ص 303.
- **العضلات التعبة المؤلمة**، ص 312.
- **قروح البرد والحُماق والحَلأ النُّطاقي**، ص 304.
- **القلق والاكتئاب والتوتر**، ص 308.
- **المفاصل المتيبّسة المؤلمة**، ص 313.

الراسَن الطبّي
نبتة معمَّرة تعلو 3 أمتار، لها أوراق ذهبية تشبه الأقحوان وأوراق مدبّبة كبيرة.

الراسَن الطبّي، الزنجبيل الشامي Elecampane
Inula helenium (Compositae)

يرجع الاسم النباتي لهذه العشبة، التي امتدحها الرومان كدواء وغذاء، إلى هيلينا الطروادية التي تزعم الأسطورة أنها كانت تحمل الرّاسن الطبّي بيدها عندها ذهبت مع باريس لتعيش معه في طروادة. ولطالما اعتبر جذرها عشبة مقوّية ومدفّئة قليلاً، ومفيدة على وجه الخصوص لالتهاب القصبات وغيره من العلل الصدرية.


«الراسن الطبّي يقيم أود الحياة» هو مثل من القرون الوسطى يعكس الخصائص المقوّية للعشبة.

المنبت والزراعة
الراسَن الطبّي موطنه جنوب شرقي أوروبا وغربي آسيا، وينبت اليوم في كثير من المناطق المعتدلة بما في ذلك أجزاء من الولايات المتحدة. كما أنه يُزرع. يُستنبت من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر، وهو يفضّل التربة الرطبة الجيّدة التصريف. يُقتلع الجذر في الخريف ويُقطع ثم يجفف عند درجة حرارة عالية.

الأنواع ذات الصلة
الراسن الياباني (*I. Japonica*، ص 221) ينمو في الصين واليابان. وتضم الأنواع الأخرى ذات الصلة التي تستخدم طبيًا عبّاد الشمس (*Helianthus annuus*)، وطارد البراغيث (*Pulicaria dysenterica*) وحشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90).

المكوّنات الرئيسية
- إينولين (حتى 44%)
- زيت طيّار (حتى 4%) يضم الالانتول ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك الالانتولاكتون)
- صابونينات ثلاثي التربين (داماراندياتول)
- ستيرولات
- متعدّدات الأستلين

الأفعال الرئيسية
- مقشّع
- يلطّف السعال
- يزيد التعرّق
- مرّ باعتدال
- يطرد الديدان
- مطهّر

الأبحاث
- **الإينولين** عُزل الإينولين لأول مرة من الراسن الطبي سنة 1804 وأخذ اسمه من العشبة. له قوام لثي يساعد في تلطيف بطانات القصبات.
- **الالانتولاكتون** يعتقد أن هذا المكوّن مضاد للالتهاب. وهو يخفّض أيضاً الإفرازات المخاطية وينبّه جهاز المناعة.
- **العشبة بأكملها** للعشبة بأكملها تأثير منبّه ومقشّع يشجّع على إخراج المخاط من الرئتين بالسعال. ويعرف الزيت الطيّار بأنه مسؤول جزئيًا عن ذلك وعن خصائص العشبة المطهرة.

الاستخدامات المأثورة والحالية
- **العدوى الصدرية** لطالما قدّر الراسَن الطبّي كعشبة مقوّية للجهاز التنفسي. فتأثيره المدفّىء للرئتين بالإضافة إلى قدرته على التنشيط اللطيف للسعال وإخراج المخاط من الصدر، يجعله علاجاً مأموناً للصغار والكبار. ويمكن استخدام الراسَن الطبي لكل الأحوال الصدرية تقريباً وهو مفيد جدًا عندما يكون المريض ضعيفاً.
- **شكاوى الصدر المزمنة** أدت مزايا الراسَن الطبّي إلى استخدامه بوجه خاص من أجل التهاب القصبات المزمن والربو القصبيّ. وهو مفيد بوجه خاص لأنه يلطّف بطانات أنابيب القصبات ولأنه مقشّع. وبالإضافة إلى ذلك، فإن العشبة معتدلة المرارة تساعد على الشفاء بتحسين الهضم وامتصاص المواد المغذية.
- **المشكلات الهضمية** يؤخذ الراسن الطبّي تقليدياً كعشبة مقوّية للهضم. فهو يحسّن الشهيّة ويفرّج التُخمة. وهو أيضاً دواء مفيد للتخلّص من الديدان.
- **العدوى** في الماضي كان الراسَن يستخدم لعلاج الدرن (السُل). وهو يأتلف جيداً مع الأعشاب المطهرة الأخرى ويعطى للوقاية من الإنفلونزا والتهاب اللوزتين. ويكمّل مفعوله المُصحّ والمقوّي قدرته على مقاومة العدوى.

الاستخدام الذاتي
- **السعال والتهاب القصبات**، ص 310

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



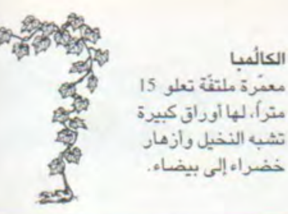
الصبغة (لإعدادها، ص 291). لالتهاب القصبات، يمزج 50 مل مع 50 مل من صبغة الزعتر. تؤخذ 1 ملعقة صغيرة 3 مرات يومياً.

المغلي (لإعداده، ص 290). للسعال المزعج، يؤخذ 1/2 كوب 2-3 مرات يومياً.

الشراب للسعال، يصنع النقيع (انظر ص 290) ويُغلى على نار هادئة حتى ينخفض حجمه إلى النصف، قبل إضافة السكر والعسل (لصنعه، ص 292). تؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعتين.

الكالُمبا Calumba

Jateorhiza Palmata syn. *J. calumba (Menispermaceae)*



الكالُمبا
معمّرة ملتفّة تعلو 15 متراً، لها أوراق كبيرة تشبه النخيل وأزهار خضراء إلى بيضاء.

الكالُمبا عشبة شديدة المرارة. يُستخدم جذر كرمة الكالُمبا في موروث العلاج بالأعشاب في شرقي إفريقيا كمقوٍّ للهضم ولعلاج عدة التهابات هضمية، بما في ذلك الزّحار dysentery. وهو يحسّن الشهيّة وينُبّه الهضم ما يجعله دواء عشبيًا قيّماً لعلاج القَهَم العُصابي anorexia. وللكالُمبا قوام طري زلق ومذاق شديد المرارة.



صبغة الكالمبا المصنوعة من الجذر علاج شرق إفريقي تقليدي للمشكلات الهضمية.

المنبت والزراعة

الكالُمبا كرمة زاحفة موطنها الغابات المطيرة في شرقي إفريقيا، وبخاصة موزامبيق ومدغشقر. ترتفع كثيراً وغالباً ما تصل إلى أعلى الأشجار. وتُزرع الكالمبا في المناطق المدارية الأخرى وفي أوروبا أيضاً. تُستنبت من البذور المزروعة في الربيع وتوجّه بواسطة دعائم. يقتلع الجذر في الطقس الجاف في أوائل الربيع.

المكوّنات الرئيسية

- قلوانيّات الإيزوكينولين (بالماتين وكولومبامين وجاتروريزين)
- مواد مرّة (فيورانوديتربينول، بالمانين)
- زيت طيّار (حتى 1%، تيمول في الأغلب)
- لثأ

الأفعال الرئيسية

- مرّة
- مقوّية
- تسكّن ألم المعدة
- تخفّض الحمى
- تطرد الديدان

الأبحاث

- **قلوانيّات الإيزوكينولين** أشارت الأبحاث المجراة في سنغافورة سنة 1986 إلى أن اثنين من قلوانيّات الإيزوكينولين، وهما البالماتين والجاتروريزين، يُخفّضان ضغط الدم. كما أن البالماتين منبّه للرحم، فيما الجاتروريزين مركّن ومضاد للفطر. ومفعول قلوانيّات الإيزوكينولين مماثل لمفعول القلوانيّات الموجودة في البَرْبَريس (*Berberis vulgaris*، ص 175) وخاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103).

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الخصائص المرّة** ترجع خصائص الكالُمبا المرّة إلى موادّها المرّة وإلى قلوانيات الإيزوكينولين بدرجة أقل. وهي تنبّه مُستقبلات معيّنة للذوق على اللسان تنبّه بدورها إفراز العُصارات الهضمية. والكالُمبا هي إحدى أكثر النباتات مرارة، وتشترك مع الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97) في أشياء كثيرة، رغم أن مرارتها ترجع إلى مكوّنات أخرى. وخلافاً لكثير من الأعشاب المرّة، تحتوي الكالُمبا على قليل من الزيت الطيّار ولا تحتوي على حموض التنّيك (التي تعطي المفعول القابض)، لذا تصنّف دائماً على أنها «مرّة صرف».
- **المشكلات الهضمية** الكالُمبا تجعل المعدة أكثر حمضية (ومن ثم تُضاد المُمْرِضات)، فتساعد في منع الالتهابات الهضمية. وهي تزيد من مستوى الإفرازات الهضمية ومن ثم تحسّن تفكيك الغذاء وامتصاصه. وتفرّج الكالمبا أيضاً عسر الهضم عندما يكون ناتجاً عن قصور الإفرازات الهضمية، لا سيما مستويات الحمض في المعدة.
- **فقدان الشهية** المفعول المر الصرف للكالمبا يجعلها علاجاً جيداً جداً لا للهضم الضعيف أو المتدني النشاط فحسب، وإنما أيضاً لضعف الشهية. وتستخدم الكالمبا على وجه الخصوص لعلاج فقد الشهية والقهم (تدنّي الشهية) العصابي.
- **المرض المزمن** على غرار الأعشاب المرّة الأخرى، تفيد الكالمبا في علاج كثير من الأمراض المزمنة. وإذا أخذت بانتظام قبل الوجبات (يفضل بشكل صبغة)، فإنها تقوّي الهضم وتحسّن امتصاص المغذيّات. وهي مفيدة بوجه الخصوص في معالجة متلازمة التعب المزمن الذي غالباً ما يرتبط بقصور إنتاج المعدة للحمض.
- **استخدامات أخرى** تعطى الكالمبا لعلاج الزُحار، ويؤثر استخدامها لهذه الغاية في شرقي إفريقيا، ولطرد الديدان. ورغم وجوب تجنّب هذه العشبة عامّة أثناء الحمل، توصف جرعات صغيرة منها لتفريج غثيان الصباح.

الأجزاء المستخدمة



جذر كرمة الكالمبا يحصد في الطقس الجاف ويجفّف.

المكوّنات المرّة في الجذر تنبّه الشهية

شرائح جذور مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.



الصبغة (لتحضيرها، انظر ص 291) منبّه قوي للهضم ومقوٍ. لضعف الهضم، تؤخذ 20 قطرة مع الماء 2-3 مرات يومياً قبل الوجبات.

المغلي يفضل استخدامه مع أعشاب أخرى. لعسر الهضم، يُصنع المغلي (انظر ص 290) من 5 غ من الكالُمبا و10 غ من عود الوجّ و750 مل من الماء. يؤخذ 1/2 كوب مرتين يومياً.

الخزامى
جنبة معمّرة تعلو 1 متر، لها سنابل من الأزهار الزرقاء الأرجوانية التي تمتدّ فوق الأوراق.

الخُزامى المخزنيّة Lavender

Lavandula officinalis syn. *L. angustifolia (Labiatae)*

الخُزامى عشبة مرخّية هامّة، لكنها معروفة بعطرها العذب أكثر مما هي معروفة لخصائصها الطبية. وقد صارت مشهورة كدواء في أواخر العصور الوسطى، وفي سنة 1620 كانت إحدى الأعشاب الطبية التي حملها الحُجّاج معهم إلى العالم الجديد. وقد وصفها العشّاب جون باركنسون Parkinson (1640) بأنها مُفيدة على وجه الخصوص لكل آلام وأحزان الرأس والعقل».



الخزامى تزرع على نطاق واسع من أجل العطور والاستخدام الطبي.

المنبت والزراعة

الخزامى موطنها فرنسا وغربي المتوسط، وتزرع في أنحاء العالم من أجل زيتها الطيّار، وتزرع كنبتة حدائق حتى النروج شمالاً. تستنبت من البذور أو الفسائل وتحتاج إلى مكان مشمس. تقطف الأزهار في الصباح في أواسط الصيف وتجفف أو تقطّر لاستخراج الزيت العطري.

الأنواع ذات الصلة

الخزامى السنبلية (*L. spica*) تعطي زيتاً أكثر من الخزامى المخزنية، لكنه ذو نوعية أدنى. وتستخدم الخزامى البحرية (*L. stochas*) كغسول مطهّر للجروح والقروح في إسبانيا والبرتغال. وزيتها أدنى نوعية من زيت الخزامى المخزنيّة.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار (حتى 3%) يحتوي على أكثر من 40 مكوّناً، منها أسيتات الليناليل (30-60%) والسينيول (10%)، والليناليول والنيرول والبورينول
- فلافونيّات
- حموض التنّيك
- كومارينات

الأفعال الرئيسية

- طاردة للريح
- تفرّج تشنّج العضلات
- مضادة للاكتئاب
- مطهّرة ومضادة للجراثيم
- تنبّه تدفق الدم

الأبحاث

- **زيت الخزامى** تجرى أبحاث على الزيت العطري منذ عدة عقود ويُفهم أن سميّته متدنية جداً وأن له مفاعيل هامة مطهّرة ومضادّة للجراثيم. وهو يساعد في خفض الألم وتلطيف التهيّج العصبي.
- **الأزهار** من المعروف أيضاً أن أزهار الخزامى ككل مضادة للجراثيم ومطهّرة. وهي تهدّىء الأعصاب وتخفّض توتّر العضلات وتفرّج المغص والريح. وعندما توضع خارجيًا، تكون مبيدة للحشرات ومحمّرة (مهيّجة وتنبّه دوران الدم محليّاً).

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الجهاز العصبي** الخزامى معروفة لمفعولها الملطّف والمهدىء، وتمزج مع أعشاب مركّنة أخرى لتفريج النعاس والهيوجية والصداع والشقيقة. كما أنها تساعد في تخفيف الاكتئاب.
- **الهضم** على غرار كثير من الأعشاب ذات المحتوى العالي من الزيت الطيّار، تلطّف الخزامى عسر الهضم والمغص وتفرّج الريح والتُّخمة.
- **الربو** يساعد مفعول الخزامى المرخّي في جعلها مفيدة لبعض أنواع الربو، وبخاصة حيث يكون فرط العصبية ميزة ملحوظة.
- **الزيت العطري** الزيت علاج إسعاف أولي قيّم. فهو مطهّر قويّ يساعد في شفاء الحروق والجروح والقرحات. وعندما يفرك على لسعات الحشرات يُساعد في تفريج الألم والالتهاب، ويمكن استخدامه لعلاج الجرب وقمل الرأس. ويخفف تدليك بضع نقاط على الجبهة الصداع، وتفرّج إضافة 5 نقاط إلى مغطس الحمام ليلاً توتّر العضلات وتقوي الجهاز العصبي وتحث على النوم العميق في الليل.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



زيت التدليك للصداع، تمزج 20 نقطة مع 20 مل من زيت حامل ويدلّك (انظر ص 296).



الصبغة (لإعدادها، ص 291)، للأرق، يؤخذ 1/2-1 ملعقة صغيرة مع الماء ليلاً.

الزيت العطري يوضع الزيت غير المخفّف للسعات الحشرات.

النقيع (لإعداده، ص 290) علاج مهدّىء لمشكلات الهضم. لعسر الهضم، يؤخذ 1/2 كوب مرتين يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- **الأرق،** ص 309.
- **ألم الأذن،** ص 312.
- **ألم الظهر،** ص 313.
- **الألم العصبي،** ص 308.
- **الحروق وحرق الشمس،** ص 309.
- **الصداع والشقيقة،** ص 309.
- **المفاصل المتيبّسة المؤلمة،** ص 313.

اللوبيلية المنفوخة Lobelia, Indian tobacco

Lobelia inflata (Campanulaceae)

اللوبيلية
نبتة حولية تعلو 50 سم ذات أوراق رمحية الشكل وأزهار زرقاء باهتة ذات مسحة قرنفلية.

اللوبيلية المنفوخة مضاد قويّ للتشنّج تستخدم للاضطرابات التنفّسية والعضلية. وكانت إلى جانب أنواع اللوبيلية الأخرى علاجاً أميركياً محلياً لكثير من الحالات. كانت تستخدم عشبة للتقيّؤ وعلاجاً للديدان والأمراض الزُّهرية ومُقشّعاً expectorant. كما كانت اللوبيلية المنفوخة تدخَّن أيضاً كبديل للتبغ واشتهرت بأن لها بعض خصائصه السحرية.



اللوبيلية المنفوخة ذات أزهار زرقاء باهتة أعتُقد أن لها خصائص سحرية واستخدمت لإبعاد الأشباح.

المنبت والزراعة

اللوبيلية المنفوخة نبتة أميركية محلية وتوجد في كثير من أنحاء أميركا الشمالية، لا سيما في الأجزاء الشرقية من الولايات المتحدة. تنبت على جوانب الطرقات وفي الأماكن المهملة وتفضّل التربة الحمضية. تجنى الأجزاء الهوائية في أوائل الخريف، عندما تكثر محفظات البذور، وتجفّف بعناية.

الأنواع ذات الصلة

ثمة أربعة أنواع أخرى على الأقل من اللوبيلية كانت تستخدم تقليدياً من قبل الأميركيين الأصليين. إحداها، لوبيلية السفلس (*L. siphilitica*) اعتقد الأميركيون الأصليون والمستوطنون الأوروبيون أنها ذات قدرة على علاج السفلس، كما يوحي اسمها اللاتيني. وتستخدم اللوبيلية الصينية (*L. chinensis*) في طبّ الأعشاب الصيني كمدر للبول وللدغ الأفاعي.

المكوّنات الرئيسية

- قلوانيات البيبريدين (اللوبيلين أساساً، لكن هناك الكثير غيره)
- حموض كربوكسيلية

الأفعال الرئيسية

- منبّهة للتنفس
- مضادة للتشنّج
- مُقشّعة
- تحضّ على التقيّؤ
- تزيد التعرّق

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج أميركي محلّي** اللوبيلية علاج محلّي له تطبيقات عديدة. وقد دعا إلى استخدامه في وقت لاحق العشّاب الأميركي صموئيل طومسون Thomson (1769-1843) الذي جعل العشبة عماد نظامه العلاجي (انظر ص 48). وقد استخدمها أساساً للحث على التقيّؤ.
- **الخصائص العلاجية** العشبة بأكملها مضادة للتشنّج. ويحث مكوّنها اللوبيلين المركز التنفسي في ساق الدماغ ما ينتج تنفّساً أعمق.
- **المشكلات التنفسية** اللوبيلية مضاد قوي للتشنّج ومنبّه للتنفّس، وهي مفيدة لحالات ضيق الصدر، بما في ذلك الربو، وبخاصة الربو القصبي والتهاب القصبات. وتساعد العشبة في إرخاء عضلات الأنابيب القصبية الصغيرة ومن ثم فتح المجاري التنفّسية وتنبيه التنفّس وتنشيط إخراج البلغم بالسعال. ولطالما مُزجت اللوبيلية مع الفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70) في الموروث الأنكلوأميركي، فمفعولها المدفّىء والمنبّه يساعد في دفع الدم إلى المناطق أرختها اللوبيلية.
- **التطبيقات الخارجية** بعض المكوّنات، وبخاصة اللوبيلين، تتفكّك بسرعة داخل الجسم، وغالباً ما تكون اللوبيلية أكثر فعالية عندما يوضع النقيع أو الصبغة المخفّفة خارجياً. فمفعولها المضاد للتشنج يساعد في إرخاء العضلات، لا سيما العضلات الملساء، ما يجعل العشبة مفيدة لحالات الوثي sprain ومشكلات الظهر حيث يكون التوتّر العضلي عاملاً رئيسيّاً. وتستخدم اللوبيلية بالاشتراك مع الفليفلة الدغلية كمروخ للصدر والجيوب.
- **إدمان التبغ** إن لقلوانيات البيبريدين، وبخاصة اللوبيلين، تأثيرات كيميائية مماثلة لتأثيرات النيكوتين الموجود في التبغ (*Nicotiana tabacum*، ص 237). ويستخدم العشّابون اللوبيلية لمساعدة المرضى في الإقلاع عن التدخين.

الأجزاء المستخدمة



الأجزاء الهوائية ذات خصائص هامة مضادة للتشنّج وتساعد في تفريج المشكلات الصدرية.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا بوصفة من عشّاب طبّي أو طبيب. ولا تأكل النبتة الغضّة. الإفراط في أكلها نادر (يحدث التقيّؤ أولاً) لكن قد يكون قاتلاً. وهي عشبة محظورة في بعض البلدان.

النقيع يوصف لالتهاب القصبات.

الأقراص المحتوية على اللوبيلية وأعشاب أخرى تستخدم لعلاج الربو القصبي.

الصبغة تعطى لتفريج الربو.

العُرقُد الصينيّ Lycium, Chinese Wolfberry

Lycium Chinense (Solanaceae)

العُرقُد الصيني
جنبة مُعْبلة تعلو 4 أمتار، لها أوراق خضراء زاهية وعنبات قرمزية.

العُرقُد عشبة صينيّة رئيسية مقوّية ذكرت لأول مرة في كتاب «تُحفة المزارع الإلهية» *Divine Husbandman's Classic* الموضوع في القرن الأول الميلادي. يعتقد في المأثور أنها تطيل العمر، ويُقال إن عشّاباً صينيًا عاش 252 سنة عزا طول عمره إلى الأعشاب المقوّية، بما فيها العُرقُد الصيني. واليوم، تلقى عِنبات وجذور هذه العشبة استخداماً طبيّاً واسعاً.



العُرقُد الصيني ينتج عنبات مقوّية للدم. وفي الصين تؤكل نيئة وتستخدم في الطهي.

المنبت والزراعة

ينبت العُرقد الصيني في أنحاء كثيرة من الصين والتيبت ويزرع على نطاق واسع في وسط الصين وشماليّها. يُستنبت من البذور في الخريف. يُمكن اقتلاع الجذر في أي وقت من السنة، لكن يشيع جنيه في الربيع. وتقطف العنبات في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

المكوّنات الرئيسية

- بيتايين
- بيتا - سيتوستيرول

العنبات فقط

- فيساليين
- كاروتين
- فيتامينات B1 و B12 و C

الجذر فقط

- حمض القرفة
- حمض البسَلّيك

الأفعال الرئيسية

العنبات

- مقوّية
- تحمي الكبد

الجذر

- مخفّض للحمّى
- يخفض ضغط الدم

الأبحاث

- **الثمرة** تحمي العنبات الكبد من العطب الناتج عن التعرّض للسموم.
- **الجذر** من المعروف أن الجذر ينبّه الجهاز العصبي نظير الودي الذي يتحكم في الأفعال البدنية اللاإرادية. كما يرخّي عضلات الشرايين ومن ثم يخفّض ضغط الدم. وقد أظهرت الأبحاث الصينية أن للجذر قدرة كبيرة على خفض الحمّى، وفي تجربة سريرية واحدة كان له تأثير هام في خفض الحمى الناتجة عن الملاريا.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **مقوٍّ للدم** تؤخذ عنبات العُرقُد في الصين كمقوٍّ للدم. وهي تحسّن الدوران وامتصاص الخلايا للمواد المغذية وتساعد في كثير من الأعراض منها الدُوام والطنين وتشوّش الرؤية وحالات الهزال.
- **مقوٍّ للكبد والعينين** العنبات مقوّية للكبد والعينين. في الطبّ الصيني، يرتبط الكبد بالعينين وتُعتبر عنبات العُرقد ممتازة لقصور البصر.
- **خصائص تبريدية** يُستخدم جذر العرقد في الصين لتبريد الدم ويساعد في خفض الحمّى والتعرّق والهيوجيّة والعطش. وتساعد هذه الخصائص المبرّدة أيضاً في وقف الرّعاف وتلطّف السعال والأزيز عندما تكون ناتجة عن أنماط من الحرارة المفرطة.
- **ضغط الدم** نتيجة للأبحاث الحديثة، بدأ جذر العُرقُد يستخدم في الصين لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

الأجزاء المستخدمة



جذر غضّ

جذر مجفف

الجذر يستخدم في مستحضرات تفريج الحمى.

العنبات تؤكل نيئة ويصنع منها المغلي والحساء.

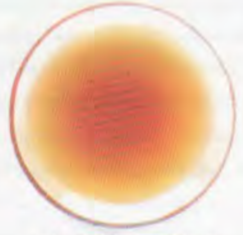
عنبات مجففة

عنبات غضّة على فنن

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



صنع المغلي بواسطة العنبات تفرم العنبات المجفّفة وتغلى على نار خفيفة (انظر ص 290). لضعف البصر، يؤخذ 100 مل يومياً.



صبغة الجذر (لإعدادها، ص 291). للسعال والأزيز، يُؤخذ 3 مل مخفّفة بالماء 3 مرات يومياً.



مغلي الجذر (لإعداده، ص 290). للحمّى، يؤخذ 100 مل يومياً.

البَلْقَاء Tea Tree

Melaleuca alternifolia (Myrtaceae)

البلقاء، وزيتها العطري على وجه الخصوص، هي واحدة من أهم المطهِّرات الطبيعية. وتستحق هذه العشبة مكاناً في كل خزانة طبية نظراً لفائدتها للسعات والحروق والجروح والتهابات الجلد على اختلافها. والبلقاء موطنها أستراليا، وهي علاج مأثور عند سكان أستراليا الأصليين. تمّ التوصّل إلى خصائصها العلاجية في العشرينيّات، وتستخدم اليوم على نطاق واسع في أوروبا والولايات المتحدة فضلاً عن أستراليا.



البلقاء توفر إحدى أكثر المواد المطهِّرة الطبيعية فعالية.

المنبت والزراعة

البلقاء موطنها أستراليا، وتنتشر في التربة الرطبة لـ نيو ساوث ويلز وكوينزلاند. وتزرع الآن على نطاق واسع، لا سيما في نيو ساوث ويلز. تُستنبت البلقاء من الفسائل في الصيف. تُجنى الأوراق والفروع الصغيرة على مدار السنة وتقطَّر لإنتاج الزيت العطري.

الأنواع ذات الصلة

من أنواع البلقاء الأخرى التي توفر زيوتاً عطرية قيّمة البلقاء البيضاء (*M. leucadendron*، ص 232) والبلقاء عريضة الورق (*M. viridiflora*) والبلقاء الكتانية (*M. linariifolia*)، وزيتها العطري شديد الشبه بالزيت العطري للبلقاء.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار (النسب متفاوتة)، تربينين ـ 4 ـ ول 40%، غاما ـ تربينين 24%، ألفا ـ تربينين 10%، سينيول 5%.

الأفعال الرئيسية

- مطهِّرة
- مضادة للجراثيم
- مضادة للفطر
- مضادة للفيروسات
- منبِّهة للمناعة

الأبحاث

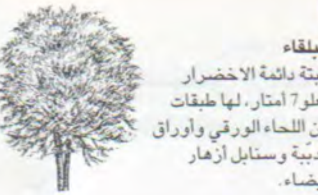
- **الخصائص المطهِّرة** أجريت الأبحاث على الزيت العطري للبلقاء لأول مرة سنة 1923 في أستراليا. وقد خضع لفحوص واسعة منذ الستينيّات، وتأكدت خصائصه المطهِّرة. وبيّنت التجارب السريرية، في أستراليا بشكل رئيسي، أنه فعّال في علاج كثير من الحالات المُعدية، وخاصة المشكلات الفطرية والجلدية مثل السلاق المهبلي والعُدّ والثآليل.
- **المكوّنات الفعّالة** من أهم المكوّنات المعروفة التربينين ـ 4 ـ ول، المطهِّر الهام الذي يتحمّله الجلد بشكل جيد. ويحتوي الزيت على السينيول الذي يمكن أن يُهيِّج الجلد. ويتفاوت محتوى السينيول، إذ إن الزيت الرديء النوعية يضم أكثر من 10%، وفي بعض الحالات يصل إلى 65%.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج مأثور** البلقاء علاج مأثور عند سكان أستراليا الأصليين. تُسحق الأوراق وتستنشق أو تستخدم في النقائع من أجل السعال والزكام والالتهابات الجلدية.
- **المشكلات الجلدية** يمكن وضع البلقاء على العدوى الجلدية مثل سعفة القدم والقوباء، فضلاً عن المسامير والثآليل والعُدّ والحبوب والحروق الملتهبة والجروح ولسعات الحشرات واللدغات وغير ذلك من الحالات الجلدية.
- **العدوى المزمنة** يمكن أخذ البلقاء داخلياً كعلاج للعدوى المزمنة وبعض العدوى الحادة، لا سيما التهاب المثانة والحمّى الغُدّية ومتلازمة التعب المزمن.
- **العدوى الفموية** العشبة فعّالة في غسول الفم لمواجهة العدوى الفموية ومرض اللثة، ويمكن استخدامها أيضاً للغرغرة من أجل التهاب الحلق.
- **العدوى المهبلية** البلقاء ممتازة للعدوى المهبلية بما في ذلك السُّلاق.

الاستخدامات الذاتية

- **سعفة القدم**، ص 305.
- **السلاق المهبليّ**، ص 314.
- **العدُّ والحبوب**، ص 305.



البلقاء
نبتة دائمة الاخضرار تعلو 7 أمتار، لها طبقات من اللحاء الورقي وأوراق مدبّبة وسنابل أزهار بيضاء.

الأجزاء المستخدمة



الأوراق تحتوي على مستويات عالية من الزيت الطيّار المطهِّر وتستخدم في مستحضرات من أجل مشكلات الجلد والعدوى.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

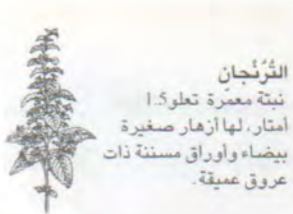
تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا إلا بإشراف مختص.

الكريم تضاف 5 نقاط من الزيت العطري إلى ملعقة صغيرة من كريم أساسي وتوضع عل المناطق المصابة 3 مرات يومياً.

الزيت العطري تضاف 3 نقاط إلى 12 نقطة من زيت حامل وتدهن على سعفة القدم.

النقيع (لإعداده، ص 290). للعدوى المزمنة، تنقع 1/2 ملعقة صغيرة من العشبة في كوب ماء وتؤخذ مرتين يومياً.

الفرازج (لإعدادها، ص 296). للعدوى المهبلية، تولج فرزجة 3 مرات يوميًا.

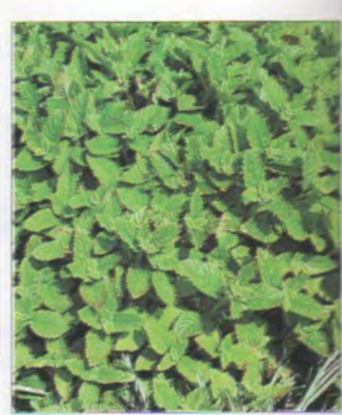


التُرُنْجان
نبتة معمّرة تعلو 1.5 أمتار، لها أزهار صغيرة بيضاء وأوراق مسننة ذات عروق عميقة.

التُرُنْجان، الحبق التُرُنجانيّ Lemon Balm, Balm

Melissa officinalis (Labiatae)

عندما كتب جون أفلين Evelyn (1620-1706) أن «التُرُنجان علاج للدماغ، يقوّي الذاكرة ويطرد الاكتئاب»، فقد أوجز تراث التُرُنجان الطويل كعلاج مقوّ يرفع المعنويّات ويُريح القلب. واليوم، لا تزال هذه العشبة الزكيّة الرائحة تقدَّر على نطاق واسع لخصائصها المهدّئة، وقد بيّنت الأبحاث الحديثة أنها تساعد كثيراً في علاج عُقبولة الشفة cold sores.



التُرُنجان يُشتق اسمه النباتي من اليونانية melissa بمعنى النحل، ويشير إلى جاذبيّته العظيمة للنحل.

المنبت والزراعة

التُرنجان موطنه جنوبي أوروبا وغربي آسيا وشمالي إفريقيا، وهو يزرع اليوم في كل أنحاء العالم. تستنبت النبتة من البذور أو الفسائل في الربيع. تجنى الأجزاء الهوائية من أوائل الصيف فما يلي، ويفضّل جنيها قبل تفتّح أزهارها مباشرة عندما يكون تركيز الزيت الطيّار عالياً.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار يصل إلى 0.2% (سيترال، اكسيد الكاريوفيلين، لينالول، سيترونيلال)
- فلافونيّات
- ثلاثيات التربين
- متعدّدات الفينول
- حموض التنّيك

الأفعال الرئيسية

- مرخٍ
- مضاد للتشنّج
- يزيد التعرّق
- طارد للديدان
- مضاد للفيروسات
- مقوٍّ للأعصاب

الأبحاث

- **الزيت الطيّار** بيّنت الأبحاث الألمانية أن الزيت الطيار، لا سيما السيترال والسيترونيلال، يُهدّىء الجهاز العصبي المركزي كما أن الزيت مضاد قوي للتشنّج.
- **متعدّدات الفينول** متعدّدات الفينول طاردة للديدان. وهي تحارب على الأخص فيروس عقبولة الشفة. وفي إحدى الدراسات البحثية خفّض زمن شفاء عقبولة الشفة إلى نحو 5 أيام وتضاعف الزمن بين الإصابة به وتجدّده.
- **الغدّة الدرقية** يكبت الترنجان عمل الغدّة الدرقية

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الاستخدامات المأثورة** كانت هذه العشبة تؤخذ دائماً لرفع المعنويات. وكان يعتقد أن أخذها بانتظام يطيل العمر. ومن الاستخدامات المأثورة الأخرى شفاء الجروح وتفريج الخفقان وترخية القلب وعلاج ألم الأسنان.
- **مقوٍّ مرخٍ حديث** الترنجان مقوٍّ مرخٍ للقلق والاكتئاب المعتدل والتململ والهيوجيّة. وهو يخفّف الشعور بالعصبية والذعر وغالباً ما يهدّىء سرعة القلب، حيث أنه علاج قيّم للخفقان ذي المنشأ العصبي. ويفيد الترنجان عندما يؤدي فرط القلق إلى مشكلات هضمية، مثل عسر الهضم والحموضة والغثيان وانتفاخ البطن وآلام القولون.
- **عقبولة الشفة** يفرّج الترنجان عقبولة الشفة ويقلّل فرص تكرّرها.
- **عشبة هرمونية** بعد اكتشاف مفعوله المضاد للدرق، تعطى العشبة لمن لديه غدة درقية مفرطة النشاط.
- **استخدامات أخرى** الترنجان علاج إسعاف أوّلي للجروح ولسعات الحشرات ومفيد للحمّى.

الاستخدامات الذاتية

- **الإنفلونزا مع ألم العضلات والأوجاع**، ص 311.
- **تشنّج المعدة**، ص 305.
- **عقبولة الشفة والحُماق والحلأ النطاقيّ**، ص 304.
- **الغثيان الناتج عن مشكلات عاطفية**، ص 306.
- **القلق والاكتئاب والتوتّر**، ص 306

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تستخدم في كثير من المستحضرات كعلاج مهدّىء.



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف مختص.

الزيت العطري للحلأ النطاقي، تضاف 5 قطرات إلى 1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وتدلك المنطقة المؤلمة بلطف (انظر ص 296).

الصبغة (لإعدادها، ص 291). للقلق والاكتئاب المعتدل، يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً.

النقيع (لإعداده، ص 290). للصداع العصبي، يُشرب كوب 3 مرات يومياً.

الغسول لعقبولة الشفة، يصنع نقيع (انظر ص 290) ويوضع بانتظام (انظر ص 295).

العصير يوضع على الجروح والجلوف عند الحاجة.

المرهم (لإعداده، ص 294). يوضع على لسعات الحشرات.

النعنع Peppermint

Mentha x piperita (Labiatae)

موطن النعنع غامض، لكنه موجود منذ زمن طويل، فقد عُثر على أوراق مجفّفة في أهرام مصر ترجع إلى نحو سنة 1000 ق.م. وكان ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان، لكنه لم يشتهر في أوروبا إلا في القرن الثامن عشر. تكمن القيمة العلاجية الرئيسية للنعنع في قدرته على تفريج الريح وانتفاخ البطن والتخمة والمغص، رغم أن له استعمالات أخرى عديدة.



النعنع يزرع في كثير من أنحاء العالم من أجل زيته.

المنبت والزراعة

يُزرع النعنع تجاريًا وفي الحدائق في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية. يُستنبت من البذور في الربيع ويحصد قبل أن يُزهر في الصيف في طقس مشمس جاف.

الأنواع ذات الصلة

النعنع هجين من نعنع الماء (*M. aquatica*) والنعنع السنبلي (*M. spicata*) الذي له خصائص علاجية مماثلة لكنها أقل قوّة.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار (حتى 1.5%) يضم المنتول (33-55%) والمنتون (10-40%)
- فلافونيّات (لوتيولين، منتوسيد)
- حموض فينولية
- ثلاثيّات التربين

الأفعال الرئيسية

- طارد للريح
- يفرّج تشنّج العضلات
- يزيد التعرّق
- ينبّه إفراز الصفراء
- مطهّر

الأبحاث

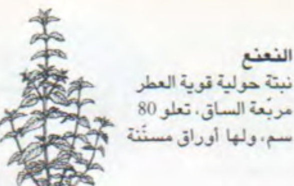
- **الزيت الطيّار** بيّنت الأبحاث أن الزيت الطيّار مضاد قويّ للجراثيم. والمنتول (وهو من مكوّنات الزيت) مطهّر ومضاد للفطر ومبرّد ومخدّر للجلد رغم أنه مهيّج أيضاً.
- **العشبة بأكملها** للعشبة بأكملها تأثير مضاد للتشنّج في الجهاز الهضمي. وقد أكّدت التجارب السريرية التي أجريت في التسعينيّات في الدانمارك وبريطانيا قيمتها في معالجة متلازمة الأمعاء الهيوجة.

الاستعمالات المأثورة والحالية

- **المشكلات الهضمية** النعنع ممتاز للجهاز الهضمي، يزيد تدفّق العصارات الهضمية والصفراء ويرخّي العضلات. يخفّف الغثيان ومغص المعدة والأمعاء والريح ويلطّف الأمعاء المتهيّجة. وبتلطيفه بطانة القولون وعضلاته، يساعد الإسهال ويفرّج القولون المتشنّج (غالباً ما يسبّب الإمساك).
- **تفريج الألم** عندما يوضع النعنع على الجلد، فإنه يفرّج الألم ويخفّف الحساسية. كما أنه يفرّج الصداع والشقيقة المرتبطة بضعف الهضم.
- **العدوى** يستخدم الزيت المخفف كنشوق ومروخ للصدر من أجل العدوى التنفّسية. والعشبة بأكملها مهمّة للعدوى الهضمية.

الاستخدامات الذاتية

- **الإكزيمة**، ص 300.
- **الدُبق العصبي**، ص 303.
- **الصداع الهضمي**، ص 309.
- **الغثيان والصداع**، ص 306.



النعنع
نبتة حولية قوية العطر مربّعة الساق، تعلو 80 سم، ولها أوراق مسنّنة



الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تقطّر من أجل زيتها الطيّار وتستخدم في عدة مستحضرات.

تحتوي الأوراق على مستويات عالية من الزيت الطيّار الذي له خصائص هضمية هامّة.

أجزاء هوائية غضّة

أجزاء هوائية مجفّفة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يُعطى النعنع للأطفال دون الخامسة. لا يؤخذ الزيت العطريّ داخليًا إلاّ بإشراف مختصّ. ويجب ألاّ يوصف الزيت العطري للأطفال دون 12 عاماً.

الدّهون يُصنع من النقيع (انظر ص 295). يوضع على الجلد المتهيّج.

النقيع (لإعداده، ص 290). لتحسين الهضم، يشرب كوب بعد الوجبات.

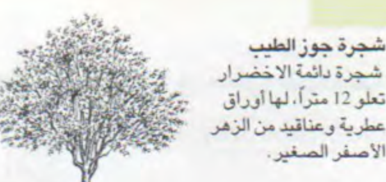
الزيت العطري يخفّف إلى نسبة 2% (انظر ص 296) ويدهن على الجبهة لتخفيف الصداع.

الصبغة تمزج مع أعشاب أخرى وتوصف للمشكلات الهضمية بشكل رئيسي.

البرشامات توصف لمتلازمة الأمعاء الهيوجة.

جوز الطِّيب (وقشره) Nutmeg & Mace

Myristica fragrans (Myristicaceae)



شجرة جوز الطيب شجرة دائمة الاخضرار تعلو 12 متراً، لها أوراق عطرية وعناقيد من الزهر الأصفر الصغير.

جوز الطيب وقشرة جوز الطيب مصدرهما شجرة جوز الطيب ولهما خصائص طبية متماثلة. لا يُستخدم جوز الطيب كثيراً في الغرب بسبب سمِّيَّته إذا أخذ بجرعات مرتفعة، لكنّه مع ذلك دواء مهم يُستخدم بشكل رئيسي لتنبيه الهضم ومعالجة عداوي السبيل الهضمي. ولطالما حظي جوز الطيب بتقدير كمقوّ للباه وعلاج للإكزيمة والرثية (الروماتيزم).



جوز الطيب يُزرع تجاريًا في المناطق المداريّة

المنبت والزراعة

أشجار جوز الطيب موطنها جزر مولوكا بأندونيسيا، وهي تُزرع اليوم على نطاق واسع. وتُستنبت أيضاً من البذور التي تزرع عند نضجها. وتعطي الشجرة ثماراً بعد نحو 8 سنوات، ويمكنها مواصلة حمل الثمار أكثر من 60 سنة. تقطف الثمار عند النضج ويفصل عنها جوز الطيب ويجفّف.

المكوّنات الرئيسية

الجوزة:

- زيت طيّار (حتى 15%)، يضم الألفا ـ بينين والبيتا ـ بينين والألفا ـ تربينين والبيتا ـ تربينين والميريستيسين والإلينسين والسفرول.
- زيت ثابت (زبدة جوز الطيب)، ميريستين وبوترين

القشرة:

- زيت طيّار (مماثل للجوز لكن تركيز الميريستين أعلى)

الأفعال الرئيسية

الجوز:

- طارد للريح
- يفرج تشنّج العضلات
- يمنع التقيّؤ
- منبّه

القشرة:

- منبّهة
- طاردة للريح

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **المشكلات الهضمية** الزيت العطريّ لجوز الطيب ذو تأثير مخدّر ومنبّه للمعدة والأمعاء، يزيد الشهيّة ويخفّف الغثيان والقُياء والإسهال. وهو دواء مفيد لكثير من المشكلات الهضمية، وبخاصة التهاب المعدة والأمعاء.
- **دواء صيني** يُستخدم جوز الطيب في الصين للإسهال بوجه خاص، فيساعد في تدفئة الأمعاء وإمساكها ويفرّج ألم البطن وتمدّده الناتج عن البرد.
- **مقوّ للباه** لجوز الطيب في الهند شهرة قديمة كمقوّ للباه، ويعتقد أنه يزيد القوّة الجنسية.
- **الاستخدامات الخارجية** المراهم التي تستند على الزيت الثابت (زبدة جوز الطيب) تستخدم لعلاج حالات الرثية (الروماتيزم). ولها تأثير مضاد للتهيّج وتحثّ على تدفّق الدم إلى المنطقة. وفي الهند يُطحن جوز الطيب ويُعجن ويوضع على مناطق الإكزيمة والسعفة.
- **الأمان** الجرعات الطبية المتدنية والمقادير الطهيّة مأمونة. لكن العشبة منبّه قويّ ومهلوسة وسامّة عند الإفراط في تناولها. ومن المعروف أن استهلاك جوزتين كاملتين يُسبّب الوفاة. الميريستيسين هو المكوّن المسؤول عن السمّيّة وهو أيضاً مهلوس. كما أن السفرول معزولاً وبجرعات عالية من المواد المسرطنة.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا إلا بإشراف مختص. لا يؤخذ أكثر من 3 غ من العشبة يوميًا. لا يؤخذ أثناء الحمل.



المرهم يصنع من الزيت الثابت (زبدة جوز الطيب)، لحالات الرثية (الروماتيزم)، يوضع عدة مرّات في اليوم.

حَبَقُ الرُّهبان، رَيْحان سليمان Holy Basil

Ocimum sanctum (Labiatae)

حَبَق الرّهبان مثل الحبق المعروف يأتي من الهند حيث يُعتبر العشبة المقدّسة للإلهة لكشمي Lakshmi ، زوجة الإله فيشنو Vishnu الذي يحفظ الحياة. تسمى بالهندية تولسي Tulsi وتعني لا نظير له، وللعشبة خصائص طبية هامة، لا سيما قدرتها على خفض مستويات سكّر الدم. ولهذه العشبة في طبّ الأعشاب الهندي كثير من الاستخدامات، مثل تفريج الحمّيات والتهاب القصبات والربو والكرب وقروح الفم.



حبق الرّهبان يسمّى كذلك لأنه غالباً ما يُزرع حول المعابد في الهند.

المنبت والزراعة

حبق الرهبان موطنه الهند وغيرها من المناطق المدارية في آسيا. كما أنه يُزرع على نطاق واسع في أميركا الوسطى والجنوبية من أجل خصائصه الطبية بشكل رئيسي. يمكن أن يستنبت حبق الرُّهبان من البذور وغالباً ما يزرع كنبتة للزينة. تقطف الأجزاء الهوائية قبل تفتّح الأزهار في أوائل الصيف.

الأنواع ذات الصلة

النوع المطبخي المألوف الذي يُسمى الحبق المعروف (*O. basilicum*، ص 238)، قريب وثيق الصلة.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار (1%) يضم اليوجينول (70-80%) ومتيل تشافيكول ومتيل يوجينول وكاربوفيلين
- فلافونيّات (أبيجنين ولوتيولين)
- ثلاثي التربين (حمض الأورسوليك)

الأفعال الرئيسية

- يخفّض مستويات سكّر الدم
- مضاد للتشنّج
- مسكّن
- يخفّض ضغط الدم
- يخفّض الحمّى
- موائم (مكيّف)
- مضاد للالتهاب

الأبحاث

- **السكّري** تجري أبحاث حول قدرة حبق الرهبان على خفض مستويات سكّر الدم، ومن ثم مساعدة المصابين بالداء السكّري منذ عقود. وقد ثبت الآن أنه دواء مفيد لبعض أنواع السكّري.
- **الأبحاث الهندية** أثبتت الأبحاث في الهند أن حبق الرهبان يساعد في خفض ضغط الدم وأن له خصائص مضادّة للالتهاب ومفرّجة للألم وخافضة للحمّى. ويبدو أن العشبة تكبت إنتاج المنيّ.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الاستخدام المأثور** لطالما اعتبر حبق الرهبان عشبة مقوّية ومنعشة مفيدة في تحسين الحيوية.
- **علاج أيورفيدي** يستخدم حبق الرهبان في الطبّ الأيورفيدي من أجل الحمّيات بشكل رئيسي. وثمة وصفة هندية مأثورة تمزج الفلفل الأسود (*Piper nigrum*، ص 248) والزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) والعسل في علاج يمنع العدوى ويتحكّم بارتفاع الحرارة.
- **القلب والكرب** يعتقد أن حبق الرهبان أليف للقلب يقيه من الكرب ويخفّض ضغط الدم ومستويات الكولسترول. وهو مشهور في خفض الكرب ويعتبر مكيّفاً يساعد الجسم في التلاؤم مع المتطلبات والكروب الجديدة.
- **علاج للسُّكّري** إن قدرة العشبة على المساعدة في تثبيت مستويات السكّر في الدم تجعلها مفيدة في علاج السكّري.
- **مشكلات التنفّس** حبق الرهبان مفيد للعداوي التنفّسية، لا سيما الزكام والسعال والتهاب القصبات وذات الجنب. كما أنه يعالج الربو.
- **استخدامات أخرى** يستخرج عصيره ويوضع على لسعات الحشرات والسعفة وأمراض الجلد. كما يُستخدم كقطرة للأذن من أجل عدوى الأذن. ويساعد عصير العشبة أو مسحوقها في شفاء قروح الفم.

الاستخدام الذاتي

- **العضّات واللسعات**، ص 303.

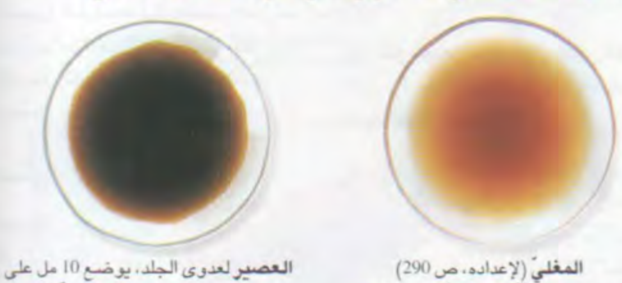


حبق الرهبان حوليّة عطرية تعلو 70 سم، لها أزهار صغيرة أرجوانية إلى حمراء أو بيضاء.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



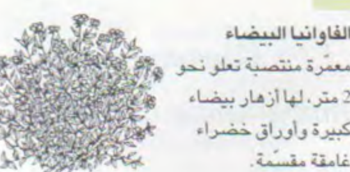
المغليّ (لإعداده، ص 290) يستخدم للحمّيات وكمقوّ. يؤخذ كوب يوميًا كمقوّ عام.

العصير لعدوى الجلد، يوضع 10 مل على الجزء المصاب مرتين يوميًا.

المسحوق لقروح الفم. يفرك المسحوق بلطف على المناطق المتقرّحة عدة مرات يومياً.

الفاوانيا البيضاء، الفاوانيا الصيفيّة White Peony

Paeonia lactiflora syn. *P. albiflora (Paeoniaceae)*



الفاوانيا البيضاء
معمّرة منتصبة تعلو نحو 2 متر. لها أزهار بيضاء كبيرة وأوراق خضراء غامقة مقسّمة.

يعود تاريخ الاستخدام الطبي للفاوانيا البيضاء في الصين إلى 1500 سنة على الأقل. وهي معروفة على نطاق واسع بأنّها إحدى الأعشاب المستخدمة لصنع «حساء الأشياء الأربعة» Four Things Soup. وهي مقويّة للنساء وعلاج للمشكلات النسائية وللمغص والألم والنُّوام dizziness. ومن المأثور أن النساء اللواتي يتناولنها بانتظام يتألّقن مثل الزهرة نفسها.



الفاوانيا البيضاء تزرع في الصين لأزهارها العطرة الجميلة وجذرها ذي الخصائص المقوّية.

الأفعال الرئيسية

- مضادة للتشنّج
- مقويّة
- قابضة
- مسكّنة

الأبحاث

- **الفاوانيفلورين** مضاد مهم للتشنّج يرخي النسيج المعويّ فضلاً عن عضلات الرحم. بيّنت التجارب الصينية المجراة خلال الثمانينيات أنه يُضادّ الأكسيتوسين، وهو الهرمون الذي يحث تقلّصات الرحم. ويُعتقد أن الفاوانيفلورين خافض معتدل للضغط يخفّض ضغط الدم ويزيد تدفّق الدم إلى القلب عبر الشرايين الإكليلية. كما أنه يظهر خصائص معتدلة مضادة للالتهاب وخافضة للحمّى.
- **عُقبولة الشفة** قد يكون لغلوكوز البنتاغالويل مفعول مضاد لفيروس عقبولة الشفة والحَلأ البسيط.

المنبت والزراعة

تزرع الفاوانيا البيضاء في شمال شرقي الصين ووسط منغوليا، وتُستنبت من البذور في الربيع أو من قطع الجذور في الشتاء. تجنى الجذور التي يبلغ عمرها 4 أو 5 سنوات في الربيع أو الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الفاوانيا الشجيرية *(P. suffruticosa)* والفاوانيا الحمراء *(P. rubrae)* تستخدمان طبيّاً في الصين ولهما خصائص مماثلة لخصائص الفاوانيا البيضاء. والفاوانيا المخزنية (*P. officinalis*، ص 241)، نبتة أوروبية شائعة وثيقة الصلة أيضاً بالفاوانيا البيضاء.

المكوّنات الرئيسية

- غليكوزيدات تربينويدية أحادية (فاوانيفلورين والبيفلورين)
- حمض البنزويك
- غلوكوز البنتاغالويل

الأجزاء المستخدمة



الجذر له خصائص هامة مقوّية ومفرّجة للألم. يُغلى ويجفّف لاستخدامه في كثير من المستحضرات.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



حساء الأشياء الأربعة (الإعداد، ص 315). يشرب كوب يوميًا كمقوّ عام.

المغلي (الإعداد، ص 290) يساعد في تفريج ألم الحيض والنزف الشديد وغيره من الاضطرابات الحيضيّة. لتفريج ألم الحيض، يؤخذ 1/2 كوب 3 مرات يومياً.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **حساء الأشياء الأربعة** تعتبر الفاوانيا البيضاء عشبة نسائية بشكل رئيسي. وهي مع الرهمانيّة اللزجة (*Rehmannia glutinosa*، ص 123) والأنجذان *(Ligusticum wallachii)* وحشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60) من مكوّنات حساء الأشياء الأربعة، أكثر المقوّيات النسائية استخداماً في الصين.
- **علاج نسائي** تساعد الفاوانيا البيضاء الاضطرابات الحيضيّة، بما في ذلك النزف الشديد والنزف بين دورتي الحيض، وتستخدم بوجه خاص لعلاج ألم الحيض والمغص. وهي مقوّ للدم و«الينّ» yin (أنظر ص 38-39) وتساعد في حالات عوز الدم فضلاً عن هبات الحرارة والتعرّق الليلي الناتج عن نقص "الين
- **مضاد للتشنّج** توصف الفاوانيا البيضاء لألم تشنج البطن، لا سيما في الزحار وتشنّج العضلات وخدر اليدين والقدمين. كما تعالج الصداع وطنين الأذنين وتشوّش الرؤية.

الاستخدامات الذاتية

- **ألم الحيض**، ص 315.
- **هبّات الحرارة والتعرّق الليلي**، ص 316.
- **النزف الحيضي الشديد**، ص 315.

الجنْسنغ Ginseng

Panax ginseng (Araliaceae)

الجنسنغ هو أشهر الأعشاب الصينية قاطبة. وقد حظي بتقدير لفوائده العلاجية منذ 7000 سنة، وتمتع بمكانة عالية لدرجة أن حروباً خيضت للسيطرة على الغابات التي يزدهر فيها. وقد أدخل طبيب عربي الجنسنغ إلى أوروبا في القرن التاسع، لكن قدرته على رفع الهمّة stamina ومقاومة الكرب لم تُعرف في الغرب إلا في القرن الثامن عشر.



الجنسنغ حظي دائماً بقيمة كبيرة كمقوٍّ في سن الشيخوخة.

المنبت والزراعة

الجنسنغ موطنه شمالي الصين وشرقي روسيا وكوريا الشمالية، لكنه نادر جدًا الآن في البرّية. وتتطلب زراعة الجنسنغ مهارة فائقة. وهو يُستنبت من البذور في الربيع ويتطلّب تربة غنيّة جيّدة التصريف. تستغرق النبتة 4 سنوات على الأقل لكي تنضج. ثم يحصد الجذر عادة في الخريف ويغسل ويعالج بالبخار قبل تجفيفه.

الأنواع ذات الصلة

أرالية الجنسنغ الظهري (*P. notoginseng*، ص 241)، وأرالية الجنسنغ الكاذب (*P. pseudoginseng*) والأرالية الخماسية الأوراق (*P. quinquefolium*، ص 241) لها جميعاً فوائد هامة.

المكوّنات الرئيسية

- صابونينات تربينويدية ثلاثية (0.7-3%)، جنسينوزيدات - تم التعرف إلى 25 منها على الأقل
- مركّبات أسيتيلينية
- باناكسانات
- تربينات أحادية نصفية

الأفعال الرئيسية

- مكيّف
- مقوٍّ

الأبحاث

- **مكيّف** أجريت أبحاث تفصيلية على الجنسنغ في السنوات 20-30 الماضية في الصين واليابان وروسيا وكوريا وكثير من الدول. وقد تأكّدت قدرته المكيّفة (يساعد الجسم في التكيّف مع الكرب والتعب والبرد) وبيّنت التجارب أن الجنسنغ يحسّن قدرة الجسم كثيراً على التغلب على الجوع ودرجات الحرارة المتطرفة والكرب العقلي والعاطفي. كما أن الجنسنغ يعطي تأثيراً مهدّئاً عندما يحتاج الجسم إلى النوم. وتشبه الجنسينوزيدات المسؤولة عن هذا التأثير في بنيتها هرمونات الكرب في الجسم.
- **أبحاث أخرى** يزيد الجنسنغ عمل المناعة ومقاومة العدوى ويحسّن عمل الكبد.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الأفعال العلاجية** يتنوع عمل الجنسنغ كمكيِّف، فهو لديه مفعول منبّه على الشبّان الذين تكون لديهم القوة الحيوية «كي» qi (انظر ص 38-39) قويّة، لكنه مقوٍّ ومُصحّ ومهدّىء للذين أضعفهم المرض أو الشيخوخة.
- **دواء الجنسنغ** يعرف الجنسنغ في الصين كعشبة منبّهة ومقوّية للرياضيين وأولئك المعرّضين للكرب البدني، وكمقوٍّ للباه عند الذكور. وهو أيضاً مقوٍّ في الشيخوخة ويأخذه الناس تقليدياً في شمالي الصين ووسطها بعد أواخر أواسط العمر لمساعدتهم في تحمّل شهور الشتاء القاسية الطويلة.
- **مقوٍّ غربي** لا يعتبر الجنسنغ في الغرب دواء بقدر ما يُعتبر مقوّيًا معزّزاً للحياة. وهو مفيد لأولئك الذين يكابدون أحداثاً مكربة، مثل الخضوع للامتحانات. وغالباً ما يساء استخدام الجنسنغ في الغرب ويجب أن لا يؤخذ لأكثر من ستة أسابيع.

الجنسنغ
نبتة معمّرة تعلو 1 متر، لها أوراق بيضوية مسنّنة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء إلى صفراء.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تتجاوز الجرعة (يمكن أن يُسبّب الأرق وارتفاع ضغط الدم). لا يؤخذ أكثر من 6 أسابيع. تجنّب الكافيين أثناء أخذ الجنسنغ. لا يؤخذ أثناء الحمل.



البرشامات للإرهاق العصبي، تؤخذ برشامة 500 ملغ مرة يوميًا.

الحساء طريقة شائعة لأخذ الجنسنغ في الصين. يضاف 1 غ من الجذر المجفّف لكل حصة من حساء الخضر. تؤخذ يوميًا.

الأقراص طريقة ملائمة لأخذ الجنسنغ. تؤخذ للأحداث المكربة على المدى القصير، مثل الانتقال من المنزل.

الاستخدامات الذاتية

- **الحفاظ على الحيوية**، ص 311.
- **العنانة والقذف المبكّر**، ص 316.
- **قلة النوم والإرهاق العصبي**، ص 309.
- **الكرب القصير المدى**، ص 308.

زهرة الآلام الحمراء
كرمة متسلّقة تعلو 9 أمتار، لها أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار مزخرفة وثمار بيضوية الشكل.

زهرة الآلام الحمراء Passion Flower, Passiflora, Maypop

Passiflora incarnata (Passifloraceae)

زهرة الآلام الحمراء زهرة جميلة ذات 5 أسدية و 3 أقلام، وتحمل اللونين الأبيض والأرجواني المائل إلى الزرقة، يعتقد أنها تمثّل صلب السيد المسيح. لها خصائص مهدّئة ومركّنة قيّمة، ولطالما استعملت كدواء في التراث العشبي لأميركا الوسطى والشمالية. وكانت تؤخذ في المكسيك من أجل الأرق والصرع والهستيريا.



زهرة الآلام الحمراء استخدمها شعب الألغونكوين في أميركا الشمالية كمهدّىء عشبي.

المنبت والزراعة

زهرة الآلام الحمراء موطنها جنوبي الولايات المتحدة (فيرجينيا وتكساس وتنيسي) وأميركا الوسطى والجنوبية، وهي تزرع اليوم على نطاق واسع في أوروبا، لا سيما في إيطاليا، وكذلك في أميركا الشمالية. تستنبت من البذور في الربيع وتحتاج إلى وفرة الشمس. تُجمع الأجزاء الهوائية عندما تُزهر النبتة أو تُثمر.

الأنواع ذات الصلة

هناك نحو 400 نوع من زهرة الآلام *Passiflora* بعضها مشهور كنبات للحدائق. وبعضها ذو مفعول مركّن مماثل لمفعول زهرة الآلام الحمراء. فقد وُجد أن زهرة الآلام المضلّعة (*P. quandrangularis*) تحتوي على السيروتونين، وهو أحد المراسيل الكيميائية الرئيسية في الدماغ.

المكوّنات الرئيسية

- فلافونيّات (أبيجينين)
- مالتول
- غليكوزيدات السيانوجين (جينوكاردين)
- قلوانيّات الإندول (هارمان)

الأفعال الرئيسية

- مركّنة
- مضادّة للتشنّج
- مهدّئة

الأبحاث

- **الخصائص المهدّئة** خضعت زهرة الآلام الحمراء لأبحاث مستفيضة لكن نمط فعلها على الجهاز العصبي المركزي غير مفهوم جيداً. للأجزاء الهوائية خصائص مُثْبِتة مركّنة ومهدّئة تحثّ على النوم، لكن المكوّنات التي تسبّب هذه الأفعال لم تعرف.
- **قلوانيات الإندول** لم تُثبت الأبحاث بشكل حاسم أن زهرة الآلام الحمراء تحتوي على قلوانيات الإندول.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الأرق** زهرة الآلام الحمراء معروفة جيداً كعلاج للأرق وأنماط النوم المتقطّع، وهي مفيدة لنوبات الأرق القصيرة.
- **مركّن لطيف** هذه العشبة معروفة على نطاق واسع بأنّها دواء جيد للقلق والتوتر والهيوجيّة والأرق. وتعطي خصائصها المركّنة اللطيفة تأثيراً مرخّياً يقلّل فرط النشاط العصبي والخوف، وتجعلها مهدّئاً عشبيّاً معتدلاً غير إدماني يقارن في بعض النواحي بالناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146). وتوصف أحياناً للاختلاج convulsion.
- **تفريج الألم** لزهرة الآلام الحمراء خصائص مسكّنة قيّمة وتعطى لألم الأسنان وألم الحيض والصداع.
- **التأثيرات المهدّئة** إن قدرة زهرة الآلام على خفض القلق تجعلها عشبة قيّمة لكثير من الحالات العصبية، وهي تستخدم لعلاج حالات متنوعة مثل الربو والخفقان palpitations وارتفاع ضغط الدم والمعَص (التشنج العضلي). وفي كل حالة، تكون خصائصها المهدّئة والمضادة للتشنّج العامل الرئيسي لفائدتها، حيث تخفّض فرط النشاط المسؤول عن الاضطراب.

الأجزاء المستخدمة



زهرة غضّة

الأجزاء الهوائية تقطف عند الحاجة لصنع النقيع المرخّي.

أجزاء هوائية مجففة

أجزاء هوائية غضّة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات زهرة الآلام قد تسبّب النعاس. لا تؤخذ جرعات عالية أثناء الحمل.



النقيع (لإعداده، ص 290)، للأرق بين الحين والآخر، يشرب 2 كوب أثناء الليل.

الصبغة (لإعدادها، ص 291) مركّن مفيد للعقل المفرط النشاط. يؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء يوميًا.

الأقراص دواء شائع للأرق والكرب يباع دون وصفة طبيّة.

الاستخدامات الذاتية

- **الأرق**، ص 309
- **انعدام النوم بسبب ألم الظهر**، ص 313

الأفوكـادو Avocado

Persea americana (Lauraceae)

تستخدم أجزاء كثيرة من الأفوكادو في طبّ الأعشاب. الأوراق واللحاء علاج فعّال للمشكلات الهضمية والسعال. وللثمرة كثير من الاستخدامات الطبية فضلاً عن كونها مغذّية جداً. تستخدم شعوب غواتيمالا المحلية، على سبيل المثال، اللبّ لتنبيه نموّ الشعر والقشر لطرد الديدان والبذور لعلاج الإسهال. ويستخدم لب الثمرة كغذاء للأطفال في غربي إفريقيا.



الأفوكادو مغذٍّ جداً ويشكّل غذاء ممتازاً للأطفال.

المنبت والزراعة

الأفوكادو نبتة موطنها أميركا الوسطى وتُزرع على نطاق واسع من أجل ثمارها في المناطق المدارية وشبه المدارية، بما في ذلك فلسطين وإسبانيا وجنوب إفريقيا. تُستنبت من البذور. تقطف الأوراق عند الحاجة وتقطف الثمرة غير الناضجة عندما يكتمل نموّها.

الأنواع ذات الصلة

للأنواع الأخرى من الفرساء *Persea* ثمار مشابهة لثمرة الأفوكادو وتستخدم بطريقة مماثلة.

المكوّنات الرئيسية

الأوراق واللحاء:

- زيت طيّار (ميتيل تشافيكول، ألفا-بينين)
- فلافونيّات
- حموض التنّيك

لبّ الثمرة:

- بروتينات (حوالي 25%)
- تربينات أحادية نصفية
- فيتامينات A و B1 و B2

الأفعال الرئيسية

الأوراق واللحاء:

- قابضة
- طاردة للريح
- تفرّج السعال
- تحثّ على النزيف الحيضي

لبّ الثمرة:

- مطرّ
- طارد للريح

القشر:

- يقضي على الديدان

الأبحاث

- **الكولسترول** بيّنت الأبحاث أن الثمرة تساعد في خفض مستويات الكولسترول.
- **السموم** لوحظ أن الماشية التي ترعى على أوراق الأفوكادو أو ثماره أو لحائه تقل عندها الآثار السمّيّة للدغة الحية وغيرها من السموم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الأوراق واللحاء** أوراق الأفوكادو ولحاء السوق الفتيّة تنبّه الحيض ويمكن أن تحثّ على الإجهاض. ولأنها قابضة وطاردة للريح، تؤخذ الأوراق من أجل الإسهال والريح والتخمة وتعتبر قيّمة لتفريج السعال ولانسداد الكبد وخفض مستويات حمض اليوريك العالية التي تسبّب النقرس gout.
- **الثمرة** قشر الثمرة يستخدم علاجاً لطرد الديدان. ويشكل لب الثمرة المهروس طعاماً مغذيًا ويعتبر أنه ذو خصائص باهيّة. عندما يستخدم اللب خارجيًا يبرّد الجلد ويُلطفه. يوضع على الجروح المتقيّحة وعلى فروة الرأس لتنبيه نمو الشعر.
- **الزيت** زيت بذرة الأفوكادو يغذي الجلد ويحفظ قوّته. ويطرّي الجلد الخشن أو الجاف أو المتقشر، ويحسن نمو الشعر عندما تدلك به فروة الرأس.

شجرة الأفوكادو
شجرة دائمة الاخضرار تعلو 20 متراً، لها أوراق جلديّة خضراء غامقة وأزهار بيضاء.

الأجزاء المستخدمة





أوراق مجففة

الأوراق علاج قابض للإسهال.

أوراق غضّة

للقشر القدرة على طرد الديدان

اللحاء يفصل عن الشجرة لاستخدامه في علاج الإسهال والزحار.

البذرة تحتوي على زيت جيد النوعية.

الثمرة مغذية وتستخدم «لبطً» draw الجروح.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



اللب المهروس للمساعدة على التئام الجروح. يوضع قليل من اللب المهروس 3 مرات يومياً.

مغلي الأوراق أو اللحاء (الإعداد، ص 290). للإسهال، يؤخذ 1/2 كوب 3 مرات يوميًا.

زيت البذرة، لشوائب الجلد، يفرك قليل من الزيت على المنطقة يوميًا.

فُلفُل كافا Kava Kava

Piper methysticum (Piperaceae)

فلفل كافا
جنبة دائمة الاخضرار تتسلق إلى ارتفاع 3 أمتار، لها سوق لحيمة وأوراق تشبه القلوب.

فلفل كافا عشبة ذات أهمية طقوسيّة وثقافية بين شعوب جزر المحيط الهادىء، الذين يستخدمونها في الاحتفالات الاجتماعية وللاتصال بآلهتهم. وتؤدي مزايا فلفل كافا المهدئة والمنبّهة إلى الانسمام والشَّمَق (النشوة) euphoria. وللعشبة سمعة قديمة كمقوّية للباه. له طعم حار عطريّ حرّيف يخدِّر الفم قليلاً.



فُلفل كافا له أوراق كبيرة مستدقة يبلغ عرضها 25 سم. ويستخدم جذره طبياً لتفريج الألم.

المنبت والزراعة

فلفل الكافا كرمة بولينيزية تنمو في أنحاء جزء المحيط الهادىء وتصل حتى هاواي شرقاً. يُزرع تجاريّاً في أجزاء من الولايات المتحدة وفي أستراليا. ويُستنبت فلفل الكافا من الأرآد runners في أواخر الشتاء أو أوّل الربيع ويُنمّى عادة على أطر. يحتاج إلى تربة حصويّة جيدة التصريف وموقع ظليل. يُجنى الجذر في أي وقت من السنة.

الأنواع ذات الصلة

فلفل القديسين (*P. sanctum*) وثيق الصلة به وموطنه المكسيك. وهو يشبه فلفل كافا في كثير من الوجوه، فهو يحتوي مثلاً على لاكتونات الكافا ويؤثر أخذه كمنبّه. ومن الأنواع ذات الصلة الأخرى التنبل betel والفلفل كبير الورق matico وحبّ العروس والفلفل الأسود peper (*P. angustifolia* و *P. betle* و *P. cubeba* و *P. nigrum*، ص 247-248).

المكوّنات الرئيسية

- راتينج يحتوي على لاكتونات الكافا، بما في ذلك الكاوايين
- قلوانيّ البيبيريدين (بيبرميثيستيسين)

الأفعال الرئيسية

- منبّه
- مقوّ
- يخفّض التوتر
- مطهّر بَوْلي
- مسكّن
- يحثّ على النوم

الأبحاث

- **اللاكتونات** للاكتونات الكافا تأثير مخدِّر للجهاز العصبي المركزي، وهي أيضاً مضادة للتشنّج. وقد بيّنت الأبحاث أن الكاوايين، على وجه الخصوص، مركّن. وللاكتونات الكافا أيضاً تأثير مخدّر على بطانة النُّبَيْبات البولية للمثانة.

- **مفرّج للقلق** كشفت نتائج تجربة سريرية في ألمانيا نشرت سنة 1990 أن الكاوايين فعّال مثل البنزوديازيبين في المساعدة في تفريج القلق.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **مقوّ مأثور للباه** يقدّر فلفل الكافا في جزر بحر الجنوب كمُسِم مهدىء ومنبّه. وعندما يؤخذ بكميات كبيرة يؤدي إلى حالة نشوة، وربما كان ذلك سبب اعتباره باهيًا.

- **مخدّر** بيّنت التجربة في جزر المحيط الهادىء وبين سكان أستراليا الأصليين أن له تأثيراً مخدراً إذا أفرط في تناوله ما يؤدي إلى الذهول.

- **مطهّر** لفلفل الكافا مفعول مطهّر وكان يستخدم في الماضي بوجه خاص لعلاج الأمراض الزهرية، لا سيّما السَيَلان gonorrhoea. ورغم أن فلفل الكافا لم يعد يستخدم بهذه الطريقة، فإنه مطهّر بولي يساعد في التصدي للعداوي (الالتهابات) البولية ويهدّىء المثانة الهيوجة.

- **تفريج الألم** فلفل الكافا بخصائصه المقوّية والمسكّنة المعتدلة علاج جيّد للألم المزمن يُساعد في خفض الحساسية وإرخاء العضلات المتوتّرة استجابة للألم.

- **حالات التهاب المفصل** غالباً ما يكون فلفل الكافا مفيداً لعلاج مشكلات الروماتيزم والتهاب المفصل مثل النقرس gout بسبب مفعول فلفل الكافا المسكّن والمنظف المدرّ للبول. وتساعد العشبة في تفريج الألم وإزالة الفضلات الناتجة عن المفصل المصاب.

- **علاج مرخ** فلفل الكافا علاج مأمون ومُثبّت للقلق لا يسبب النُّوام drowsiness أو يؤثّر على قدرة المستخدم على تشغيل الآلات. ويمكن أن يؤخذ على المدى الطويل للمساعدة في تفريج الكرب المزمن، وتجعله خصائصه المفرّجة للقلق والمرخية للعضلات مفيداً في علاج التوتر العضلي فضلاً عن الكرب العاطفي.

- **الاستخدامات الخارجية** تصلح العشبة كغسول مطهر للفم من أجل ألم الأسنان وقرحات الفم.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

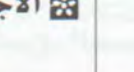
تنبيهات لا تتجاوز الجرعة الموصى بها. لا يؤخذ لمدة تزيد على 4 أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل.



الصبغة (لإعدادها، ص 291) مقوّية ملطّفة ومُرخّية. للكرب، تؤخذ 30 قطرة مع الماء 3 مرات يومياً.

النقيع (لإعداده، ص 290)، لتخفيف العدوى البولية، يشرب 1/2 كوب مرتين يوميًا.

الأجزاء المستخدمة





الجذر مفرّج للألم ومضاد للعدوى البولية.

لسان الحَمَل Psyllium, Flea Seed

Plantago spp. *(Plantaginaceae)*

لسان الحمل
نبتة حولية تعلو 40 سم، لها أوراق رفيعة وعناقيد من الأزهار البيضاء إلى بنية.

يوجد عدة أنواع من لسان الحمل، لسان الحمل البيضوي *(P. ovata)* وعشبة البراغيث *(P. psyllium)* ولسان الحمل الهندي *(P. indica)*. وهو يُستخدم كمليّن مأمون وفعّال منذ آلاف السنين في أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا. ونظراً لصغر حجم بذور لسان الحمل وقشر ثمره الخارجي، فقد كان يُخلط بينهما وبين البراغيث، ومن هنا جاء اسم عشبة البراغيث. له طعم لطيف وينتفخ عندما يترطّب ويصبح له قوام شبيه بالهلام في الفم.



يُزرع **لسان الحمل** على نطاق واسع من أجل قشور ثمره وبذوره التي تستخدم علاجاً للمشكلات المعوية.

المنبت والزراعة

تنمو الأنواع الثلاثة التي تُنتج لسان الحمل بأشكال شتى في جنوبي أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا، وبخاصة في الهند، كما تُزرع على نطاق واسع. تُستنبت من البذور في الربيع وتتطلب كثيراً من الشمس. وتُجنى البذور عندما تنضج في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأنواع ذات الصلة

يوصف لسان الحمل الكبير (*P. major*، ص 249) للإسهال ومتلازمة الأمعاء الهيوجة. ويستخدم لسان الحمل الصيني *(P. asiatica)* في الصين كمدرّ للبول وللإسهال والنزلة القصبية bronchial catarrh، ويعطى قشر الثمر المسحوق للنساء في مراحل الحمل الأخيرة لتشجيع المجيء السويّ للجنين (الرأس إلى أسفل في الرحم).

المكوّنات الرئيسية

- لَثًا (أرابينوكسيلان)
- زيت ثابت (2.5%) - لينولينيك وحموض دهنية بلميتيةوأوليية بشكل أساسي
- نشاء

الأفعال الرئيسية

- مطرّ
- مليّن
- مضاد للإسهال

الأبحاث

- **تنظيم وظيفة الأمعاء** بيّنت التجارب السريرية في الولايات المتحدة وألمانيا واسكندنافيا خلال الثمانينيّات أن للسان الحمل مفعولاً مسهّلاً ومضاداً للإسهال. وعلى غرار كثير من الأعشاب، يساعد في استعادة الوظيفة السوية لعضو من أعضاء الجسم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **مليّن** لسان الحمل معروف جيداً كمليّن. يوصف في الطبّ التقليدي فضلاً عن طبّ الأعشاب للإمساك، وبخاصة عندما تنتج الحالة عن أمعاء مفرطة التوتّر أو مفرطة الاسترخاء. وتحتوي البذور وقشر الثمر على مستويات عالية من الألياف (اللثا) وهي تتوسع فتصبح هلامية عندما تبتلّ بالماء. وهي، إذ تحافظ على محتوى عالٍ من الماء في المعى الغليظ، تزيد من حجم البراز وتسهّل مروره.
- **مشكلات معوية أخرى** لسان الحمل، خلافاً للتوقعات، علاج مفيد للإسهال. والعشبة أيضاً علاج فعّال لكثير من المشكلات المعوية بما في ذلك متلازمة الأمعاء الهيوجة، والتهاب القولون التقرّحي وداء كرون Crohn (التهاب اللفائفيّ الناحيّ regional ileitis). ويشيع استخدام لسان الحمل في الهند لعلاج الزحار dysentery.
- **تفريج البواسير** لسان الحمل عشبة قيّمة للبواسير، تساعد في تليين البراز وخفض تهيّج الوريد المتمدّد.
- **عشبة مضادة للتسمّم** إن للّثا الناتج عن تبلّل لسان الحمل بالماء القدرة على امتصاص المواد السامّة ضمن المعى الغليظ. ويؤخذ لسان الحمل عادة لخفض التسمّم التلقائي (تطرد الذيفانات من الجسم مع البذور وقشور الثمر في البراز).
- **الاعتلالات الهضمية** إن التأثير الملطّف والوقائيّ الذي توفّره البذور وقشور الثمر الغنيّة باللثا تفيد السبيل المعدي المعوي بأكمله. ويؤخذ لسان الحمل لقروح المعدة والاثنا عشريّ وعسر الهضم الحمضي.
- **العداوي البوليّة** يمتد المفعول المطرّي للسان الحمل إلى السبيل البولي. ففي الهند، يؤخذ نقيع من البذور (المرّة الوحيدة التي يستخدم فيها هذا المستحضر) من أجل التهاب الإحليل urethritis.
- **الاستخدامات الخارجية** عندما تنقع قشور الثمر في نقيع من آذريون الحدائق (*Calendula officinalis*، ص 69) يُصنع منها لبخة للاستخدام الخارجي فيستخلص الالتهاب من الحبوب والدمامل والدواحس whitlows (الأورام المتقيّحة لأطراف الأصابع).

الاستخدامات الذاتية

- **الإسهال المزمن ومتلازمة الأمعاء الهيوجة**، ص 307
- **الإمساك**، ص 317
- **صعوبة مرور البراز والبواسير**، ص 302

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تتجاوز الجرعة المذكورة. يُشرب دائماً كثير من الماء.



برشامات قشور الثمر المسحوقة (ص 291)، للبواسير، يؤخذ برشامة 200 مغ 3 مرات يومياً.

التعطين البارد للإمساك، يُنقع 20 غ من البذور في 200 مل لمدة 10 ساعات. تؤخذ الجرعة كاملة ليلاً.

اللبخة للحبّات، يمزج 5 غ من قشور الثمر المسحوقة مع نقيع آذريون الحدائق لصنع عجينة كثيفة توضع (ص 294) 3 مرات يومياً.

الأجزاء المستخدمة



قشور الثمر تسحق عامة لاستخدامها في مستحضرات متنوعة.



البذور يجب أن تنقع في الماء قبل استخدامها.

البَطْبَاط المُزْهر، عَصَا الراعي المُزْهرة
He Shou Wu, Flowery Knotweed
Polygonum multiflorum (Polygonaceae)

عشبة مقوّية صينية ذات مذاق مرّ وحلو، ويعتقد أن «الكي» qi (الطاقة الحيوية) تتركّز في جذرها، لذا فإن أخذ هذه العشبة يعطي الجسم الحيوية. ولطالما اعتبرت العشبة مجدّدة للشباب تساعد في الحؤول دون الهرَم وتعزّز التعمير. ويرتبط بالبطباط المُزهر كثير من التراث الشعبي، ويُعتقد أن للجذور الكبيرة الأقدم عمراً قدرات عظيمة.



البَطْبَاط المُزْهر من أقدم الأعشاب المقوّية الصينية. يُساعد في خفض مستويات الكولسترول في الدم.

المنبت والزراعة

البطباط المزهر موطنه وسط الصين وجنوبيها ويُزرع في كل أنحاء المنطقة. يُستنبت من البذور أو بتقسيم الجذر في الربيع أو من الفسائل في الصيف. وتتطلب النبتة تربة جيدة التسميد وكثير من الحماية من الطقس الماطر. تقتلع جذور النبتات التي لها 3 إلى 4 سنوات من العمر وتُجفّف في الخريف. أما الجذور الأكبر حجماً وعُمراً فتعود قيمتها الكبيرة أي خصائصها العلاجية، لكنها لا تتوفر على نطاق تجاري بشكل عام.

الأنواع ذات الصلة

الأنارف (*P. bistorta*، ص 251)، إحدى أقوى الأعشاب القابضة قاطبة، والبطباط (*P. aviculare*، ص 251) يستخدمان في طبّ الأعشاب الأوروبي، وليس لهما الخصائص المقوّية نفسها التي للبطباط المزهر. وفي طبّ الأعشاب الصيني، تستخدم عصا الراعي المستدقّة الورق (*P. cuspidatum*) لعلاج الإياس (انقطاع الطمث).

المكوّنات الرئيسية

- حمض الكريزوفانيك
- أنثراكينونات (إيمودين وريثين)
- ليسيتين

الأفعال الرئيسية

- مركّن لطيف
- مقوّ
- يغذي الدم

الأبحاث

- **مستويات الكولسترول** في تجارب أجريت على الحيوانات في الصين، تبيّن أن البطباط المُزْهر يخفّض مستويات الكولسترول المرتفعة في الدم. كما بيّنت تجربة سريرية أن أكثر من 80% من المرضى المصابين بارتفاع الكولسترول في الدم تحسّنوا عند تناول مغلي الجذور.
- **مستويات السكّر في الدم** كشفت الأبحاث الصينية أن البطباط المُزْهر يساعد في زيادة مستويات السكر في الدم.
- **مقاومة العداوي** بيّنت التجارب في الصين أن البطباط المُزْهر ذو قدرة على التصدي لعصية التدرّن (السلّ)، ويعتقد أنه قد يساعد في علاج الملاريا.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **مقوٍّ صينيّ شهير** رغم أن البطباط المُزهر ليس العشبة المقوّية الأولى المدرجة في طبّ الأعشاب الصيني (ذكرت لأول مرة في سنة 713 ميلادية)، فقد أصبح دون شك واحداً من أهمها وأوسعها استعمالاً. ويتناوله الملايين بانتظام في الشرق من أجل خصائصه المقوّية والمجدّدة للشباب ولزيادة الخصوبة عند الرجال والنساء على حد سواء.

البطباط المزهر
نبتة متسلّقة حولية تعلو10 أمتار، لها سوق حمراء وأوراق خضراء فاتحة وأزهار بيضاء أو أرجوانية

الأجزاء المستخدمة

الجذر ذو قيمة عالية في الطبّ الصيني نظراً لخصائصه المقوّية. يُقتلع في الربيع.



جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه يجب ألا يستخدم سوى الجذر المعدّ في متاجر الأعشاب الطبيّة الصينية.



الصبغة (لإعدادها، ص 291). لخفض مستويات الكولسترول في الدم، تؤخذ ملعقة صغيرة مرتين في اليوم مع الماء.

الأقراص، تؤخذ في الصين من أجل خصائصها المجدّدة للشباب.

المغلي (لإعداده، ص 290). يؤخذ المغلي كمقوّ عام لمدة يومين.

المسحوق يمكن إضافته إلى الطعام لتأثيره المقوّي. يؤخذ 5 غ يومياً.

- **علاج للكبد والكلى** يستخدم البطباط المزهر مقوياً للكبد والكلى، وهو أهم استخدام له في طبّ الأعشاب الصيني وبتقويته عمل الكبد والكلى، يساعد في تنقية الدم ويمكّن «الكي» (الطاقة الحيويّة) من الدوران بحرية في الجسم.
- **مقوّ للأعصاب والدم** يعطي البطباط المُزهر في طبّ الأعشاب الصيني للأشخاص الذين لديهم أعراض مثل الدُّوام dizziness والضعف والخَدَر وتشوّش الرؤية، التي تدلّ على أعصاب غير فعّالة و«قصور الدم».
- **الهِرَم قبل الأوان** يوصف البطباط في الصين للأشخاص الذين تبدو عليهم أمارات الهرم ageing قبل الأوان، بما في ذلك ابيضاض الشعر. ويوحي هذا الاستخدام بأن العشبة تدعم الجسم وتساعد في عمله بطريقة صحية متوازنة.
- **الملاريا** توصف هذه العشبة لعلاج الملاريا المزمنة عندما تمزج في الغالب مع الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) وحشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60) واليوسفيّ (*Citrus reticulata*).

القَلاع Self-Heal, XU KU CAO
Prunella Vulgaris (Labiatae)

القَلاع نبتة أوروبية ذات تاريخ طويل كمبرىء للجروح ومقوّ عامّ. وأزهار القلاع، زو كو كاو، تعتبر دواء في طب الأعشاب الصيني. وليس لتطبيقات العشبة في الصين علاقة بالاستعمال الأوروبي المأثور. ففي الصين تستخدم الأزهار للحمّى و «ضعف الكبد». وقلما تُستخدم القلاع في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر وهو يستحق مزيداً من الأبحاث.



أزهار القلاع التي تُشبه الحلق أوحت باستخدامها لمشكلات الحلق في نظرية مذهب التوقيعات Doctrine of Signatures (انظر ص 16).

المنبت والزراعة
القلاع موطنها أوروبا وآسيا، ويمكن أن توجد في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء العالم. تنبت في المروج وعلى جوانب الطرقات وتزدهر في الأماكن المشمسة. تنتشر القلاع بالبذر الذاتيّ أو عبر الجذور. وهي تُنتش بسهولة ويمكن زراعتها من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر. تُجمع أجزاؤها الهوائية في وسط الصيف عندما تزهر النبتة.

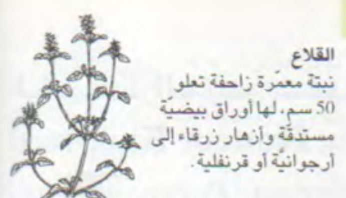
الأنواع ذات الصلة
القلاع الكبير الزهر (*P. grandiflora*)، نوع وثيق الصلة ويعتقد أنه ذو خصائص مماثلة.

المكوّنات الرئيسية
- تربينات ثلاثية خماسية الدورة (تستند على الأورسوليك والبيتولينيك وحموض الأوليانوليك)
- حموض التنّيك
- فيتامينات B1 و C و K

الأفعال الرئيسية
- تشفي الجروح
- قابضة
- توقف النزيف الداخلي
- تخفّض ضغط الدم باعتدال

الأبحاث
- **ضغط الدم** تشير الدراسات في الصين إلى أن للقلاع تأثير معتدل موسّع للشرايين، ما يساعد في خفض ضغط الدم.
- **مكافحة العدوى** كشفت الأبحاث الصينية أن العشبة ذات مفعول معتدل صادّ (مضاد حيوي) لكثير من المُمْرِضات، بما في ذلك أنواع الشيغلّة *Shigella* والإشريكية المعويّة *E. coli* التي يمكن أن تسبب سلالاتها التهاب الأمعاء والعداوي البولية.

الاستخدامات المأثورة والحالية
- **الاستخدامات المأثورة** تُستخدم القلاع كعشبة للجروح منذ قرون. وهي ترقأ النزف وتسرّع الإبراء. وقد كتب جون جيرارد: «ليس هناك في العالم عشبة أفضل للجروح من القلاع» (1557). وقال العشّاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh إن القلاع «تشفي كل الجروح الداخلية والخارجية، وتزيل انسدادات الكبد والمرارة، ومن ثم فهي مفيدة لليرقان» (1735).
- **المداواة الأوروبية المعاصرة** تستخدم القلاع أساساً كعشبة للجروح ولم تعد تستخدم في طب الأعشاب الأوروبي بمقدار ما كانت تستخدم في الماضي. وتُؤخذ أحياناً لخفض النزف الداخلي، وسائل غرغرة لعلاج التهاب الحلق. وتستخدم القلاع خارجياً لعلاج تصريف المهبل والبواسير. ويعتبرها بعض الممارسين مقوّياً.
- **العلاج الصيني** تؤخذ القلاع في الصين لوحدها أو مع أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum x morifolium*، ص 77) للحمّى والصداع والدُّوام والدُّوار، ولتلطيف وتهدئة العيون المتقرّحة الملتهبة. ويُعتقد أنها تبرّد «نار الكبد» الناشئة عن ضعف الكبد، وهي توصف للغدد الملتهبة والمتضخّمة، وبخاصة العقد اللمفاويّة للرقبة. وتستخدم الآن من أجل فرط ضغط الدم على ضوء الأبحاث الحديثة.



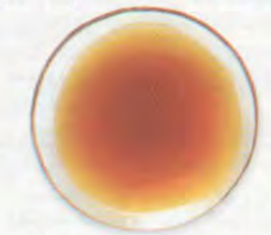
القلاع
نبتة معمّرة زاحفة تعلو 50 سم، لها أوراق بيضيّة مستدقّة وأزهار زرقاء إلى أرجوانيّة أو قرنفلية.

الأجزاء المستخدمة



الأجزاء الهوائية ذات خصائص قابضة تساعد في إبراء الجروح.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصبغة (لإعدادها، ص 291). لنزيف اللثة، تضاف ملعقة صغيرة إلى 20 مل من الماء وتستخدم غسولاً للفم.



النقيع (لإعداده، ص 290). لالتهاب الحلق، يغرغر 3 مرّات يوميّاً.

المرهم (لإعداده، ص 294). يوضع على الجروح والجلوف والبواسير والدوالي.

اللبخة (لإعدادها، ص 294). توضع على مناطق الوثي والجروح الثانوية.

الرَّهْمانيّة اللَّزجة Rehmannia

Rehmannia glutinosa (Scrophulariaceae)

الرهمانية اللزجة عشبة مقوِّية صينية هامّة. وهي تظهر في كثير من مُستحضرات الأعشاب الطبية التقليدية ولها تاريخ قديم: فقد ذكرها غي هونغ Ge Hong، الطبيب والسيميائي الصينيّ في القرن الرابع الميلاديّ. والرهمانيّة عشبة «للتعمير» ذات تأثير مقوٍّ ملحوظ للكبد والكُلى. وقد أثبتت الأبحاث استخدامها المأثور وأظهرت أنها تحمي الكبد ومفيدة لالتهاب الكبد.



الرهمانية أخذت اسمها الشعبيّ الغربي «القمعيّة الصينيّة» من مظهرها.

المنبت والزراعة

تنمو الرهمانيّة اللزجة في البراري على سفوح الجبال المشمسة والأجزاء الشمالية الشرقية من الصين، وبخاصة في مقاطعة هينان. ويمكن زراعة الرهمانية، وفي هذه الحالة تُستنبت من البذور التي تزرع في الخريف أو الربيع. ويُجنى الجذر في الخريف بعد أن تُزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم الرهمانية الصفراء *R. lutea* في طب الأعشاب الصيني كمدرّ للبول.

المكوّنات الرئيسية

- ستيرولات نباتيّة (بيتا-سيتوستيرول، ستيغما ستيرول)
- سكّريات (مانيتول)
- رهمانين

الأفعال الرئيسية

- مقوّية
- مقوّية للكلى
- تخفض ضغط الدم
- تحمي الكبد

الأبحاث

- **علاج للكبد** بيّنت الأبحاث الصينية أن الرهمانية عشبة واقية للكبد هامة جداً، تحول دون تسمّم الكبد وتلفه. وأظهرت التجارب السريرية في الصين أنها فعّالة في علاج التهاب الكبد.
- **أبحاث أخرى** أشارت التجارب إلى أن الرهمانية تخفّض ضغط الدم ومستويات الكولسترول في الدم. كما أن قدرتها على خفض الحمّى تجعلها مفيدة لالتهاب المفصل الروماتيزمي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الجذر النيء والمسبق التحضير** في طب الأعشاب الصيني، يسمّى الجذر شنغ دي هوانغ عندما يؤكل نيئاً وشو دي هوانغ عندما يُطبخ. والأوّل هو العلاج الأكثر شيوعاً. وكلاهما مقوّيان «للين» yin(انظر ص 38)، لكن لكل منهما استخدامات علاجية مختلفة
- **شنغ دي هوانغ** الجذر النيء «يبرّد الدم» ويُعطى للمساعدة في خفض درجة الحرارة في العلل الحادة والمزمنة. وتنعكس طبيعته المبرِّدة في استعماله في مشاكل مثل العطش واحمرار اللسان الناتج عن «أنماط حرارية». ويفيد شنغ دي هوانغ في علاج الأشخاص ذوي الكبد الضعيف، ويُستخدم بشكل خاص لعلاج التهاب الكبد وأحوال الكبد الأخرى.
- **شو دي هوانغ** يستخدم هذا المستحضر بشكل خاص في حالات فقر الدم و«عوز الدم» مثل النزيف الحيضيّ الحادّ غير العاديّ. وهو مدفّىء لا مبرّد ويعتبر مقوّياً رئيسيّا للكلى.
- **ضغط الدم** تستخدم الرهمانيّة لعلاج فرط ضغط الدم. واللافت أن شنغ دي هوانغ يرفع ضغط الدم، في حين أن شو دي هوانغ له تأثير معاكس.
- **التعمير** الرهمانية مقوٍّ تقليدي وقيّم عند تقدم العمر ageing. وتُعتبر مفيدة في منع الشيخوخة.
- **الصيغ الصينية** العشبة مكوّن في كثير من صيغ الأدوية العشبية، وأشهرها «حبّة المكوّنات الثمانية» التي يعتبرها العشّابون الصينيون المعاصرون «مدفّئة ومنشّطة لـ«يانغ» yang «القَطَن» loins.



الرهمانية نبتة معمّرة يصل ارتفاعها إلى 30-60 سم، لها أوراق دبقة وأزهار أرجوانية.

الأجزاء المستخدمة



الجذر يقلع في الخريف، وهو ذو مفعول واقٍ للكبد.

يمضغ الجذر نيئاً وهو ذو طعم قليل المرارة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



شو دي هوانغ يغلى ببطء 15 غراماً من الجذر في 500 مل من عصير العنب لمدة 20 دقيقة. لفقد الدم وفقر الدم، يُؤخذ 100 مل يوميّاً.

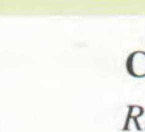
علاج يُغلى 15 غراماً من الرهمانية اللزجة و10 غرامات من الخنازيرية الصينية (انظر ص 290). للحمّى، يؤخذ كوب 2-3 مرّات يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- **الاستقلاب والكبد الضعيفين**، ص 319.
- **النزيف الحيضيّ الشديد**، ص 315.

الرَّاوَنْد الكفّي Chinese Rhubarb

Rheum Palmatum (Polygonaceae)



لطالما امتُدح الرّاوند الكفّي باعتباره أكثر المطهِّرات فائدة في طب الأعشاب، وهو مأمون حتى للأطفال الصغار نظراً لمفعوله اللطيف. وقد استُخدم في الصين منذ أكثر من 2000 عام، وهو علاج فعّال جدًّا لكثير من المشكلات الهضمية. ومن المحيِّر أنه مليِّن إذا أخذ بجرعات كبيرة، لكنه ذو تأثير مُمْسك عندما يؤخذ بكميّات صغيرة. وللجذمور طعم قابض غير مستساغ.





الرّاوند الكفّي يفضّل النمو قرب الماء. وفي الصيف ينتج عناقيد من الأزهار.

المنبت والزراعة

الرّاوند الكفي موطنه الصين والتيبت حيث لا تزال توجد أفضل أنواعه، لكنه يزرع أيضاً في الغرب. ويوجد في البرّيَّة ويزرع على نطاق واسع. يُستنبت من البذور في الربيع أو بالجذور في الربيع أو الخريف ويتطلب موقعاً مُشمساً وتربة جيِّدة التصريف. تقلع جذامير النبتة البالغة 6-10 أعوام في الخريف بعد أن يتحوّل لون الساق والأوراق إلى الأصفر.

الأنواع ذات الصلة

الرّاوند الهندي *R. tanguticum* والرّاوند المخزني *R. officinale* لهما استخدامات مماثلة للرّاوند الكفي *R. palmatum*. وتعتبر هذه الأنواع الثلاثة ذات مفعول أفضل من أنواع الرّاوند الأخرى. والرّاوند المألوف الذي يؤكل هو الرّاوند الذكر *R. rhaponticum*.

المكوّنات الرئيسية

- أنتراكينونات (نحو 3-5%)، رايين، ألو-إيمودين، إيمودين
- فلافونيّات (كاثيكين)
- حموض الفينوليك
- حموض التنّيك (5-10%)
- أوكسالات الكلسيوم

الأفعال الرئيسية

- مليِّن
- مُمْسك
- قابض
- يخفِّف ألم المعدة
- مضاد للجراثيم

الأبحاث

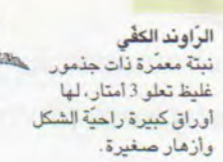
- **الأنتراكينونات وحموض التنيّك** القيمة الطبية للراوند الكفّي كبيرة نظراً للخصائص المهيِّجة والمليِّنة والمطهّرة للأنتراكينونات، الجذمور مليّن قويّ عند تناوله بجرعات كبيرة. غير أن مستويات حموض التنّيك العالية الموجودة في العشبة توازن المفعول المليِّن، وقد تبيّن أن حموض التنّيك تكون مسيطرة عند تناوله بجرعات صغيرة ما يعطي مفعولاً مُمسكاً.
- **الخصائص المضادة للجراثيم** تبيّن أن مغليّ الجذر فعّال ضدّ الجراثيم العنقودية الذهبية *Staphylococcus aureus*، وهي جرثومة مُعْدية تسبّب قُرحات الفم والتهاب الجُرَيْبات folliculitis (نوع من عدوى العُدّ في منطقة اللحية).

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **التاريخ** ذُكر الرّاوند الكفي لأول مرة في كتاب «المواد الطبّية» *Materia Medica* الصيني الكلاسيكي في القرن الأوّل، ويُزرع في الغرب منذ سنة 1732. وهو من الأعشاب القليلة نسبيّاً التي لا تزال تستخدم اليوم في الطب التقليدي وطب الأعشاب، وقد أدرج في دستور الأدوية البريطاني لعام 1988.
- **الإمساك** تمزج جُرع كبيرة من الرّاوند الكفّي مع الأعشاب الطاردة للأرياح وتؤخذ مليِّناً يساعد في تنظيف القولون دون التسبب بمغص شديد وذلك مفيد لعلاج الإمساك عندما تكون عضلات المعى الغليظ ضعيفة.
- **الإسهال** الجرع الصغيرة من الجذر قابضة تفرِّج تهيج البطانة الداخلية للمعى ومن ثم تخفِّف الإسهال.
- **استخدامات أخرى** يمكن وضع العشبة على الحروق والحبوب والجمرات، وهي مقوّية ومنبهة لطيفة للشهيّة وغسولٌ مفيد لقرحات الفم.

الاستخدام الذاتيّ

- **الإمساك**، ص 307



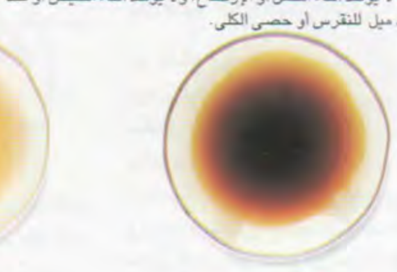
الرّاوند الكفّي
نبتة معمّرة ذات جذمور غليظ تعلو 3 أمتار، لها أوراق كبيرة راحيّة الشكل وأزهار صغيرة.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع. ولا يؤخذ أثناء الحيض أو عند وجود ميل للنقرس أو حصى الكلى.



الصبغة (لإعدادها، ص 291) لتنبيه الشهيّة، يؤخذ 20 قطرة مع الماء مرتين يوميًا.

المغلي (لإعداده، ص 290). لنوبة إمساك عَرَضيّة، يؤخذ 100 مل كل مساء.

الأقراص إحدى الطرق الأكثر ملاءمة لأخذ العشبة. يؤخذ للإمساك العَرَضيّ.



إكليل الجبل جنبة دائمة الخضرة قويّة العطر تعلو مترين، لها أوراق رفيعة خضراء غامقة تشبه أوراق الصنوبر.

إكليل الجَبَل، حصا البان Rosemary

Rosemarinus officinalis (Labiatae)

إكليل الجبل عُشبة معروفة وتحظى بتقدير كبير، موطنها جنوب أوروبا. وقد استخدمت منذ القدم لتحسين الذاكرة وتقويتها. ولا تزال تُحرق حتى اليوم في بيوت الطلاب في اليونان، الذين يوشكون على إجراء امتحانات. ولإكليل الجبل سمعة قديمة كعشبة مقوّية ومنشّطة، تضفي على الحياة نشوة تنعكس إلى حدّ ما في نكهته العطرية المميّزة.



إكليل الجبل كان رمزاً للوفاء بين العشّاق نظراً لقدرته على تحسين الذاكرة

المنبت والزراعة

إكليل الجبل موطنه البحر الأبيض المتوسط وينمو لوحده في كثير من أنحاء جنوبي أوروبا ويُزرع في كل أنحاء العالم. يُستنبت من البذور أو الفسائل في الربيع ويفضّل المناخ الدافىء المعتدل الجفاف والموقع المحميّ. تُجمع الأغصان أثناء الصيف بعد الإزهار وتجفّف في الظل.

المكونات الرئيسية

- زيت طيّار (1-2%) يحتوي على البورينول والكامفين والكافور والسينيول
- فلافونيّات (ابيجنين، ديوسمين)
- حموض التنّيك
- حمض الروزمارينيك
- ثنائي التربيات (بيكروسالفين)
- روزميريسين

الأفعال الرئيسيّة

- مقوّ
- منبّه
- قابض
- مُعصّب
- مضاد للالتهاب
- طارد للريح

الأبحاث

- **الروزميريسين** بيّنت الأبحاث أن الروزميريسين منبّه ومسكّن.
- **الزيت الطيار** يتفاوت محتوى الزيت داخل النبتة. وهو مسكّن ومنبّه، وبخاصة عند وضعه على الجلد.
- **أبحاث أخرى** ينتج تأثير إكليل الجبل المضاد للالتهاب عن حموض إكليل الجبل والفلافونيّات بشكل أساسي. وتقوّي الفلافونيّات أيضاً الشعيرات الدمويّة. وللنبتة ككل خصائص مرّة وقابضة.

الاستخدامات المأثورة والحاليّة

- **منبّه لدوران الدم** لإكليل الجبل موقع مركزي في طبّ الأعشاب الأوروبي. ولأنّه عشبة مدفّئة ينبّه دوران الدم في الرأس ويحسّن القدرة على التركيز والذاكرة. كما أنه يخفّف الصداع والشقيقة ويحفز نمو الشعر بتحسين تدفّق الدم في فروة الرأس.
- **المشكلات العصبية** يُستخدم إكليل الجبل لعلاج الصرْع والدُوار.
- **ضعف دوران الدم** يُعتقد أن العشبة ترفع ضغط الدم، لذا فهي قيّمة للغشي والضعف الذي يرافق ضعف دوران الدم.
- **مُصحّ** يُساعد إكليل الجبل على الشفاء من الكرب الطويل الأمد والأمراض المُزمنة. ويُعتقد أنه ينبّه الغدد الأدرينالية ويستخدم بشكل خاص للضعف، لاسيّما عندما يُصاحبه ضعف دوران الدم والهضم.
- **عشبة منشّطة** غالباً ما يوصف إكليل الجبل للأشخاص المكروبين الذين تتدهور حالة نموّهم، رغم أنهم ليسوا مرضى. ويقدّر كعشبة ترفع المعنويات، وهو مفيد للاكتئاب الخفيف إلى المعتدل.
- **استخدامات أخرى** عندما يوضع إكليل الجبل كدهون أو زيت عطريّ مجفّف، يُهدّىء الألم والعضلات الرثوية. يضاف المغلي إلى النقيع أو الزيت العطري إلى ماء الاستحمام فيكون له تأثير منعش.

الاستخدامات الذاتية

- **التهاب الحلق**، ص 311
- **التوتّر السابق للحيض**، ص 315
- **الشقيقة**، ص 309
- **العضلات التعبة المؤلمة**، ص 312

الأجزاء المستخدمة



الأوراق تجمع في الصيف وتستخدم في المستحضرات أو تقطّر من أجل زيتها.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الزيت العطري لتحسين التركيز، تُحرق عدة قطرات في محرقة للزيت (لاستخدامها، انظر ص 296).

الصبغة (لإعدادها، ص 291) مقوّ ممتاز. للكرب، يؤخذ 2 مل مرتين يومين مع الماء.

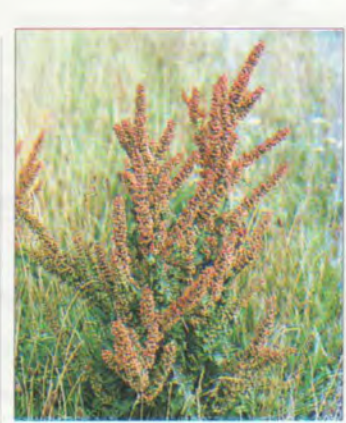
النقيع (لإعداده، ص 290)، لتفريج الصُداع، يؤخذ 50 مل كل 3 ساعات. يفرك النقيع على فروة الرأس لتحسين نمو الشعر.

الحُمَّاض المفتول Yellow Dock, Curled Dock

Rumex crispus (Polygonaceae)

الحمّاض المفتول
نبتة معمّرة تعلو 30 سم إلى 1.5 متر، لها أوراق رمحيّة يبلغ طولها 25 سم.

هذه العشبة، على غرار أنواع الحمّاض الأخرى، ذات خصائص تنظيفية هامة. وهي ليست مليّنة مشهورة بقدر الرّاوند الكفّي (*Rheum palmatum*، ص 124)، لكن تأثيرها اللطيف الأقل حدة على الأمعاء يجعلها مفيدة بوجه خاص للإمساك الخفيف. ولجذرها مذاق قليل المرارة وهو القسم الوحيد المستخدم طبّيًا. وفي الماضي، كانت الأوراق تؤكل كمقوٍّ ربيعي.



الحمّاض المفتول يحمل سنابل من الثمار الحمراء الخشبية الصغيرة في الخريف.

المنبت والزراعة

ينمو الحمّاض المفتول في البريّة في أقاليم متعددة من العالم، وموطنه أوروبا وآسيا. ويزدهر في الأراضي البور والمنحدرات والخنادق. يُقلع الجذر في الخريف ويقطّع ويُجفف.

الأنواع ذات الصلة

ثمة أنواع كثيرة من الحمّاض ذات مفعول مماثل، مثل الحمّاض العريض الورق (*R. obtusifolius*). وبعض الحمّاض الزراعيّ، مثل الحمّاض الصغير الورق (*R. acetosella*، ص 262) يُستخدم أيضاً بطريقة مماثلة للحمّاض المفتول. ولطالما استخدمت فصيلة الحمّاض كمُسهل: وقد وصف نيكولاس كلّبيبر Culpeper (1616-1654) الحمّاض الجبلي بقوله «يصرّف الصفراء والبلغم بلطف وأمان».

المكونات الرئيسية

- أنتراكينونات (حتى 4%)، نيبودين، إيمودين، كريسافانول
- حموض التنّيك
- أوكسالات
- زيت طيّار

الأفعال الرئيسية

- مليّن لطيف
- يُنبّه تدفق المرارة
- منظّف

الأبحاث

- **الأنتراكينونات** لم تُجرَ أبحاث مستفيضة على الحمّاض المفتول، لكن خصائصه المليّنة والمنظّفة تُعزى إلى الأنتراكينونات إلى حدٍّ كبير. فهذه المكونات مُسهلة، وعند أخذها بجرع عالية تُفرغ القولون. وهذا المفعول مماثل لمفعول الرّاوند الكفّي، لكنه ألطف.
- **الأوكسالات** كانت أوراق الحمّاض المفتول تستخدم مقوّياً ربيعيًا، لكن الأبحاث بيّنت أنها تحتوي على كميّات كبيرة من الأوكسالات التي يُمكن أن تسبّب حصى الكلى والنقرس عند أخذها بجرع كبيرة (غير أن مستوى الأوكسالات في الجذر مأمون).

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **التأثير المليّن** إن مفعول النبتة المليّن اللطيف يجعلها علاجاً هاماً في حالات الإمساك المعتدل. ويتعزّز هذا المفعول إذا ازداد المحتوى الليفي في النظام الغذائي. وبتنبيه القولون، يُزال البراز بفعالية أكبر وتنخفض إعادة امتصاص الذيفانات.
- **منبّه للصفراء** يُعتقد أن الحمّاض المفتول يحسّن تدفّق الصفراء، ما يساهم أيضاً في مفعوله المزيل للسموم (تُزال الفضلات عبر قنوات الصفراء).
- **عشبة منظّفة** تمزج عموماً مع الحمّاض المفتول أعشاب أخرى منظّفة ومزيلة للسُّميّة، مثل الأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62) والطّرَخْشقون (*Taraxacum officinale*، ص 140)، لعلاج مجموعة واسعة من الحالات الناتجة عن ارتفاع مستوى السموم في الجسم. وتشمل هذه حالات الجلد مثل العُدّ والحبوب والإكزيمة والصُّداف psoriasis فضلاً عن كسل الهضم والإمساك والعدوى الفطريّة المشكلات الرثيّة ومشكلات التهاب المفصل، وبخاصة الفُصال العظميّ osteoarthritis.

الاستخدامات الذاتية

- **الإمساك**، ص 307
- **طفح القرّاص**، ص 303



الأجزاء المستخدمة

الجذر مليّن لطيف لكن فعّال يُساعد في إزالة السموم من الجسم.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل أو أثناء الإرضاع.

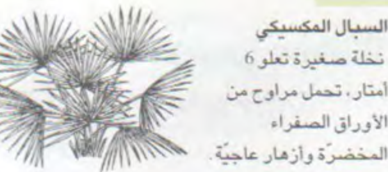
المغليّ (لإعداده، ص 290) مفيد للإمساك القصير الأمد. يؤخذ 100 مل يوميًا.

علاج للحبوب، يصنع مغليّ (ص 290) بكميّات متساوية من الحمّاض المفتول والأرقطيون وجذر نفل المروج الأحمر. يُشرب 1/2 كوب يوميًا.

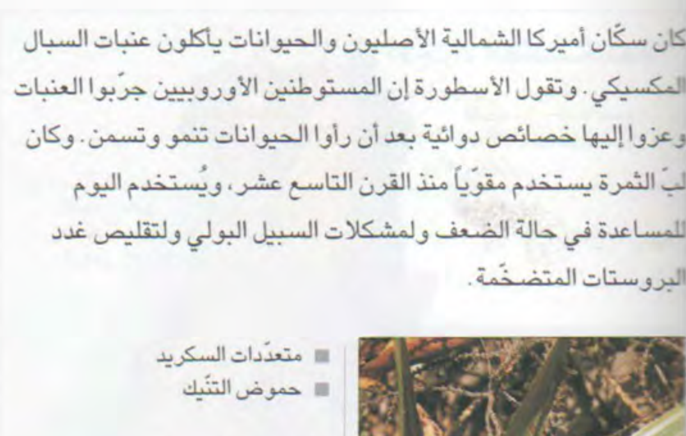
الصبغة (لإعدادها، ص 291) علاج منظّف لحالات الجلد. للعُدّ، يؤخذ 3 مل مع الماء مرتين يوميًا.

السَّبال المكسيكيّ، السَّبال المنشاريّ Saw Palmetto

Sabal serrulata syn. *Serenoa serrulata (Palmaceae)*



السبال المكسيكي نخلة صغيرة تعلو 6 أمتار، تحمل مراوح من الأوراق الصفراء المخضرّة وأزهار عاجيّة.



كان سكّان أميركا الشمالية الأصليون والحيوانات يأكلون عنبات السبال المكسيكي. وتقول الأسطورة إن المستوطنين الأوروبيين جرّبوا العنبات وعزوا إليها خصائص دوائية بعد أن رأوا الحيوانات تنمو وتسمن. وكان لبّ الثمرة يستخدم مقوّياً منذ القرن التاسع عشر، ويُستخدم اليوم للمساعدة في حالة الضعف ولمشكلات السبيل البولي ولتقليص غدد البروستات المتضخّمة.



السبال المكسيكي له عنبات أرجوانيّة غامقة إلى سوداء تنمو في مركز الأوراق المروحية.

المنبت والزراعة

السبال المكسيكي نبتة محلّية في أميركا الشمالية ويمكن أن ينمو في الكثبان الرملية على سواحل الأطلسي والكاريبي من كارولينا الجنوبيّة إلى تكساس. يستنبت من البذور في الربيع ويحتاج إلى تربة جيّدة التصريف وكثير من الشمس. تُجنى العنبات عند نضوجها في الخريف ثم تجفّف، وغالباً ما تُزال بزورها.

الأنواع ذات الصلة

استخدم شعب المايا في أميركا الوسطى جذور أو أوراق سبال المايا (*S. japa*) كعلاج للزحّار وألم البطن. واستخدم شعب الهوما Homma الذي عاش أيضاً في أميركا الوسطى، الجذور المسحوقة لسبال آدمسون (*S. adamsonii*) كدهون للعينين.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار (1-2%)
- زيت ثابت
- صابونين ستيرويدي
- متعدّدات السكريد
- حموض التنّيك

الأفعال الرئيسية

- مقوّ
- مدرّ للبول
- مركّن
- ابتنائيّ
- مولّد للإستروجين

الأبحاث

- **الحاجة إلى البحث** الأبحاث المجراة على السبال المكسيكي قليلة رغم إمكاناته كعلاج لغدة البروستات المتضخّمة ومفعوله الابتنائيّ anabolic (انظر أدناه). وباحتمال وجود مكوّنات ستيرويديّة ومفعول ظاهر مولّد للإستروجين، يُمكن أن يكون للسبال المكسيكي مفعول هرمونيّ هام. ويجب أن يُبحث ذلك بعمق.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **المفعول الإبتنائي** السبال المكسيكي مقوٍّ وهو من العلاجات الغربيّة القليلة التي تعتبر ابتنائية ـ فهو يقوّي نسيج الجسم ويحثّ على زيادة الوزن. ويُعطى لبّ الثمرة أو صبغتها للذين يعانون من أمراض الضمور وللضعف العام وقصور النموّ.
- **الاضطرابات الهرمونية** رغم أنه يعتبر عامّة نبتة رجالية، فهو علاج عشبي مفيد أيضاً للنساء بالنظر إلى عمله المحتمل في [illegible] الإستروجين. ويوصف للعنانة impotence وانخفاض الباعث الجنسي أو غيابه وضمور الخصيتين عند الرجال، ويُعطى للنساء لتنبيه تكبير الثديين.
- **علاج بَوْلي** لقد منح السبال المكسيكي لقب «القثطار النباتي»، لأنه يقوّي عنق المثانة ويُمكنه خفض حجم غدد البروستات المتضخّمة. ويستخدم بشكل رئيسي كمدرّ للبول لتحسين تدفق البول وكمطهّر عند التهاب المثانة. ويندمج بشكل جيد مع كُنْباث الحقل (*Equisetum arvense*، ص 202) والكوبيّة المشجرة (*Hydrangea arborescens*، ص 219) في علاج عدوى البروستات.

الاستخدام الذاتي

العنانة والإنزال المبكّر، ص 316



الأجزاء المستخدمة

العنبات ذات خصائص مقوّية ومدرّة للبول. وهي علاج أميركي شمالي ماثور لكثير من الشكاوى.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

النقيع (لإعداده، ص 290) مدرّ للبول. للبروستات المتضخّمة، يؤخذ كوب واحد يوميًا

علاج يُصنع نقيع (انظر ص 290) بملعقتين صغيرتين من السبال المكسيكي وملعقتين صغيرتين من كُنْباث الحقل وملعقة صغيرة من السوس و 200 مل من الماء. يؤخذ 100 مل كمقوّ مرتين يوميًا.

الصبغة (لإعدادها، ص 291) يمكن تناولها كمقوّ طويل الأمد من أجل الضعف. يؤخذ كوب واحد مع الماء يوميًا.

الصفصاف الأبيض
شجرة معبلة تعلو25 متراً، لها أوراق خضراء مستدقة وأزهار متدلّية في الصيف.

الصفصاف الأبيض White Willow

Salix alba (Salicaceae)

استُخدم الصفصاف الأبيض والأنواع الوثيقة الصلة به منذ آلاف السنين في أوروبا وإفريقيا وآسيا وأميركا الشمالية لتفريج ألم المفاصل وعلاج الحمّى. وهو يستحق شهرته باعتباره المصدر الأصلي لحمض الساليسيليك (سلف الأسبرين). وقد اقترح دسقوريدس، وهو طبيب يوناني من القرن الأول الميلادي، تناول «أوراق الصفصاف المسحوقة مع قليل من الفلفل» لتفريج ألم أسفل الظهر.



الصفصاف الأبيض يستخدم في بريطانيا لصنع مضارب الكريكيت. وللّحاء خصائص مضادة للالتهاب.

المنبت والزراعة

الصفصاف الابيض موطنه كثير من أنحاء أوروبا، ويوجد أيضاً في أميركا الشمالية وآسيا ويزدهر في المناطق الرطبة، مثل ضفاف الأنهار. يُستنبت من الفسائل شبه الناضجة في الصيف أو من الفسائل الخشبية في الشتاء. وتقطع أغصان الشجرة بشكل متكرر ويُنزع اللحاء عن أغصان الأشجار بعمر 2-5 سنوات في الربيع.

الأنواع ذات الصلة

كثير من أنواع الصفصاف مثل الصفصاف القصم *(S. fragilis)* تستخدم بشكل متبادل مع الصفصاف الأبيض. ويُستخدم الصفصاف القمّي الورق *(S. acmophylla)* في شبه القارّة الهندية كعلاج للحميّات. وفي طب الأعشاب الأميركي الشمالي، يستخدم الصفصاف الأسود *(S. nigra)* كمخمّد جنسيّ.

المكوّنات الرئيسية

- غليكوزيدات الفينوليك (حتى 11%)
- حمض الساليسيليك
- فلافونيّات
- حموض التنّيك (حتى 20%)

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مركّن
- يخفّض الحمّى
- مضاد للرثية (الروماتيزم)
- قابض

الأبحاث

- **حمض الساليسيليك والأسبرين** لم تجر أبحاث كثيرة على الصفصاف الأبيض ككل، لكن حمض الساليسيليك، مكوّنة الفعال الرئيسي، عُزل لأول مرة في سنة 1838. وكان سلف الأسبرين، وهو عقّار كيميائي أنتج لأول مرة سنة 1899. ولحمض الساليسيليك كثير من الأفعال المركّنة والمضادة للالتهاب نفسها التي للإسبرين. فهو يكبت إنتاج البروستاغلاندينات ويفرّج الألم ويلطّف الحمّى. وخلافاً للأسبرين، لا يُرقّق الدم ولا يهيّج بطانة المعدة (وهو عارض جانبي شائع للأسبرين).

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الاستخدامات السابقة** الصفصاف الأبيض قابض وكان يستخدم سابقاً لوقف النزيف الداخلي. وقد نصح نيكولاس كَلْبيبر(1652) في كتابه بأن «يُمزج رماد اللحاء المحروق مع الخلّ لإزالة الثآليل والمسامير والزيادات اللحميّة».
- **علاج للمفاصل** الصفصاف الأبيض علاج ممتاز لألم التهاب المفصل والألم والروماتيزميّ الذي يصيب الظهر والمفاصل مثل الركبتين والوركين، ويُستخدم مترافقاً مع أعشاب أخرى وتغييرات في النظام الغذائي لتفريج الالتهابات والأورام وتحسين الحركيّة في المفاصل المؤلمة والصارّة. ورغم أن الأدوية التقليدية المستندة إلى الأسبرين ذات مفعول أقوى، فقد يكون لها عوارض جانبية غير مرغوب فيها.
- **الحمّى والألم** يؤخذ الصفصاف الأبيض لتدبير الحمّى المرتفعة. ويمكن أن يستخدم أيضاً لتسكين الصُّداع وألم الرأس.
- **الإياس** يُساعد الصفصاف عن طريق خفض التعرّق في حالات هبات الحرارة hot flushing والتعرّق الليليّ

الاستخدامات الذاتية

- **ألم الظهر الناتج عن التهاب المفاصل**، ص 313.
- **الرثية والمفاصل الملتهبة**، ص 313
- **هبّات الحرارة والتعرّق الليلي**، ص 316.

الأجزاء المستخدمة

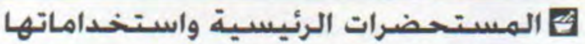



اللحاء ينزع عن الأغصان الفتيّة ويستخدم غضّاً أو مجفّفاً.

اللحاء رماديّ غامق وعميق التشقّق

لحاء مجفّف

لحاء غضّ



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه يجب تجنّبه عند وجود أرجيّة تجاه الأسبرين.



علاج يصنع مغلي (انظر ص 290) من 10 غ من كل من الصفصاف الأبيض وحشيشة القلب والبَلَسان الأبيض. للعضلات المؤلمة، يشرب كوب واحد مرتين يوميّا.

الصبغة (لإعدادها، انظر ص 291). للروماتيزم، يؤخذ 2.5 مل مع الماء 3 مرّات يوميّا.

الأقراص تحتوي عادة على أعشاب أخرى. تؤخذ لالتهاب المفصل.

المغلي (لإعداده ص 290). للمفاصل المؤلمة والعضلات الرثيّة المؤلمة، يؤخذ 1/2 كوب 3 مرات يوميّاً.

القُوَيْسَة الحمراء Dan Shen, Red Sage

Salvia miltiorrhiza (Labiatae)

القُوَيْسة الحمراء
نبتة معمّرة قويّة تعلو 80 سم، لها أوراق بيضوية مسنّنة وعناقيد من الأزهار الأرجوانيّة.

أكّدت الأبحاث العلمية الحديثة صحة استخدام القُوَيْسَة الحمراء لمشكلات القلب ودوران الدم. وتجد في «تحفة المُزارع الإلهية» *The Divine Husbandman's Classic*، وهو أقدم نصوص الأعشاب الطبية الصينية قاطبة، القُوَيْسة الحمراء مدرجة كعشبة «تنشّط الدم» ولا تزال تستخدم كعلاج لدوران الدم. وتؤخذ بشكل خاص لألم الحيض والحالات الأخرى الناتجة عن الاحتقان الدورانيّ.



القُوَيْسة الحمراء منبّه هام لدوران الدم. تُباع في أسواق الأعشاب الطبية في الصين وتستخدم في الصيغ الدوائية.

الأفعال الرئيسية

- مقوّية لدوران الدم
- توسّع الأوعية الدموية
- مركّنة
- مضادة للجراثيم

الأبحاث

- **التانشينونات** جرت أبحاث واسعة على القُوَيْسة الحمراء في الصين وتبيّن أن للتانشينونات تأثير عميق على دوران الدم التاجيّ فتخفّض عوارض الذبحة وتحسّن وظيفة القلب.
- **النوبة القلبية** العشبة بأكملها (لا المكوّنات المعزولة فحسب) تستخدم في الصين لمساعدة المرضى الذين يتعافون من النوبة القلبية، ويبدو أنها تدعم وظيفة القلب في هذا الوقت الحرج. غير أن التجارب السريرية بيّنت أن القُوَيْسَة تكون ذات فعّالية أكبر عندما تؤخذ للوقاية لا للعلاج بعد وقوع النوبة.
- **أبحاث أخرى** القُوَيْسة الحمراء معروفة بأنها تكبت مفعول عُصية السُل.

المنبت والزراعة

القُوَيْسة الحمراء موطنها الصين وتزرع الآن في شمال شرقيّ الصين ووسط منغوليا. تتطلب تربة رملية رطبة وتُستنبت بتقسيم الجذر في الربيع. يُجنى الجذر من أواخر الخريف حتى أوائل الربيع.

الأنواع ذات الصلة

القُوَيْسة المخزنيّة (*S.officinalis*، ص 130) نوع وثيق الصلة، لكنه يستخدم لمجموعة مختلفة تماماً من المشكلات الطبية. وفي المكسيك، يُستخدم نوع منها (القويسة الإلهية *S. divinorium*) كمهلّس.

المكوّنات الرئيسية

- تانشينونات
- تانشينول
- سالفيول
- فيتامين E
- زيت طيّار

الأجزاء المستخدمة



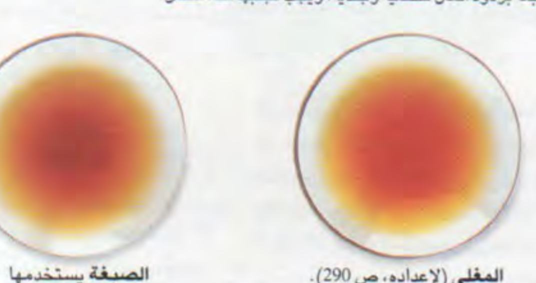
الجذر علاج صيني قديم لاضطرابات دوران الدم.

جذر مجفف مقطع

جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات للمشكلات الدورانية أو القلبية الخطيرة، لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. يمكن أن تتسبّب الصبغة بردود أفعال هضمية وجلدية. ويجب تجنّبها أثناء الحمل.



المغلي (لإعداده، ص 290). لدورات الحيض المؤلمة، يؤخذ 1/2 كوب 3 مرّات على الأكثر يومياً.



الصبغة يستخدمها العشّابون لعلاج الذبحة والمشكلات الدورانية الأخرى.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **منبّه لدوران الدم** قدّر الصينيّون القويسة الحمراء منذ آلاف السنين كمنبّه لدوران الدم. وهي على غرار الزعرور (*Crataegus oxyacantha*، ص 86)، علاج فعّال وآمن لكثير من مشكلات دوران الدم. وتفيد على وجه الخصوص دوران الدم التاجيّ وتفتح الشرايين وتحسّن جريان الدم إلى القلب، لذا تُساعد في علاج مرضى القلب التاجيّ. ورغم أن القويسة الحمراء لا تخفّض ضغط الدم، فإنها تُرخّي الأوعية الدموية وتحسّن دوران الدم الجسم بأكمله.
- **الاحتقان الدورانيّ** تستخدم القُوَيْسَة الحمراء تقليديًا لعلاج الحالات التي يُسبّبها ركود الدم، وبخاصة تلك التي تؤثّر على البطن السفليّ مثل غياب دورة الحيض أو دورات الحيض المؤلمة والليفانيّات fibroids.
- **مركّنة** يساعد مفعول القويسة الحمراء المركّن في تهدئة الأعصاب، لذا يساعد في علاج الذبحة angina، وهي حالة تزداد سوءاً بالقلق. ويفيد أيضاً الخفقان والأرق والهيوجيّة من خصائص القُوَيسة الحمراء المركّنة.
- **عشبة مبرّدة** القويسة الحمراء علاج ملطّف يستخدم لإزالة «فرط الحرارة»، وبخاصة في القلب والكبد. ويمكن أيضاً أن تلطّف مشكلات الجلد الالتهابية مثل الخرّاجات والحبوب والقرحات.

الاستخدام الذاتي

- **الخفقان**، ص 302

القُوَيْسة المخزنيّة، المَرْيميّة، القَصْعين Sage

Salvia officinalis (Labiatae)

المريمية عشبة دائمة الخضرة تعلو 80 سم، لها سوق مربعة وأوراق خضراء رمادية أو أرجوانية موبّرة.

إن اسم المريميّة النباتيّ دليل على أهميّتها الطبيّة: واسمها *Salvia* مشتق من *Salvare* اللاتينيّة، أي «يعالج». وثمة مثل من القرون الوسطى يردّد ذلك: «لِمَ يموت المرء وفي حديقته تنبت المريمية»؟ والمريميّة اليوم علاج ممتاز لالتهاب الحلق واضطراب الحيض، وتؤخذ أيضاً كمقوّ منبّه باعتدال. لها مذاق دافيء قليلاً مرّ وقابض بشكل ملحوظ.



المريميّة معروفة كعشبة للطهي، لكنّها ذات أهميّة علاجيّة عظيمة أيضاً.

المنبت والزراعة

المريميّة موطنها حوض البحر الأبيض المتوسّط وتُزرع في كل أنحاء العالم، وتزدهر في الأحوال الجوية المشمسة. تُستنبت من البذور في الربيع وتستبدل النباتات كل 3-4 سنوات. وتُجنى الأوراق في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

هناك نحو 500 نوع من القُوَيْسة. القويسة الإسبانية (*S. lavandulifolia*) هي الضرب الطهوي الأكثر شيوعاً ولا تحتوي على الثوجون. وثمّة قريبان وثيقا الصلة بالمريمية هما القُوَيْسة الحمراء (*S. miltiorrhiza*، ص 129) والقُوَيْسة القاسية (*S. Sclarea*، ص 263).

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار (ثوجون، نحو 50%)
- مواد الديتربين المرّة
- فلافونيّات
- حموض الفينوليك
- حموض التنّيك

الأفعال الرئيسيّة

- قابضة
- مطهّرة
- عطريّة
- طاردة للريح
- مولّدة للإستروجين
- تخفّض التعرّق
- مقوّية

الأبحاث

- **الثوجون** بيّنت الأبحاث أن الثوجون الموجود في الزيت الطيار مطهّر قويّ وطارد للريح. كما أنه مولّد للإستروجين، وهو المسؤول جزئيًا عن تأثير المريميّة الهرموني، لا سيّما في خفض إنتاج حليب الثديين. والثوجون سامّ إذا أخذ بإفراط.
- **الأبحاث الأخرى** حمض الروزميرينيك، وهو من الفينولات، معروف بأنه مضاد قويّ للالتهابات، في حين أن الزيت الطيّار، ككل، يفرّج التشنّجات العضلية، وهو مضاد للجراثيم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **مطهّر وقابض** إن اجتماع أفعال التطهير والإرخاء والقبض في المريمية يجعلها عشبة مثالية لكل أنواع التهاب الحلق تقريباً، وتستخدم على نطاق واسع في سوائل الغرغرة. كما تستخدم أيضاً لقروح الفم وتقرّح اللثة. ولأن المريمية قابضة فهي مفيدة للإسهال المعتدل.
- **مقوّية** المريمية مقوّ ومنبّه هضمي. وفي الطب الصيني تعتبر مقوّية «للين» yin (انظر ص 39-38) ولها شهرة جديرة بها كمقوية للأعصاب وتساعد في تهدئة الجهاز العصبي وتنبيهه.
- **منبّهة للهرمونات** المريمية علاج قيّم لدورات الحيض غير المنتظمة والهزيلة إذ تحثّ على تدفق دم الحيض. ورغم أن عملها الهرمونيّ غير مفهوم بشكل تامّ، لا يوجد شك في أنها تخفّض التعرّق، وهو بالإضافة إلى تأثيري التقوية وتوليد الإستروجين، يجعل منها علاجاً ممتازاً للإياس، فلا يخفّض هبات الحرارة فحسب، وإنما يساعد الجسم في التكيّف مع التغيرات الهرمونية الحاصلة.
- **علاج للربو** تُستخدم المريمية تقليديًا لعلاج الربو ولا تزال أوراقها المجفّفة تدخل في خلائط التدخين العشبية الخاصة بهذه الشكوى.

الاستخدامات الذاتية

- **الإسهال**، ص 307.
- **التهاب الحلق**، 311.
- **العضّات واللسعات**، ص 306.
- **قروح الفم**، ص 306.
- **هبّات الحرارة والتعرّق الليلي**، ص 316.

الأجزاء المستخدمة

أوراق غضّة

الأوراق لها خصائص مطهّرة وقابضة قيّمة.

المريمية الأرجوانية (*S. officinalis purpurascens*) هي الضرب المفضّل دوائياً

أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ جرعات طبيّة أثناء الحمل أو للمصابين بالصرع.

النقيع (لإعداده، ص 290). يستخدم سائل غرغرة لالتهاب الحلق 3 مرات يوميًا على الأكثر.

أوراق المريمية الغضّة علاج إسعاف أولي مفيدة. تفرك على العضّات واللسعات.

الصبغة (لإعدادها، ص 291) مقوّية هضميّة. يؤخذ 2 مل مع الماء مرتين يوميًا.

البَيْلسان الأسود. الخَمان الكبير Elder
Sambucus nigra (Caprifoliaceae)

البيلسان الأسود
شجرة معبلة تعلو 10 أمتار، لها أوراق بيضوية وأزهار قشدية اللون وعنبات زرقاء مسودّة.

يرتبط البيلسان الأسود بالفولكلور أكثر من أي نبتة أوروبية أخرى، ربما باستثناء اليبروح المخزني (*Mandragora officinarum*، ص 230). وكان قطع أغصان البيلسان الأسود يُعتبر خطراً في ريف إنكلترا إذ كان يُعتقد أن أمّ البيلسان تسكنه، ولتجنّب لعنتها، كان قاطعو الأخشاب يتلُون الشعر استرضاء. والبيلسان الأسود علاج للإنفلونزا والرشح وحالات الصدر.




البيلسان الأسود كان يعرف تقليديًا باسم «خزانة أدوية الطبيعة».

المنبت والزراعة

البيلسان الأسود موطنه أوروبا ويزدهر في الغابات والأسيجة الشجرية والأراضي البور. ويوجد الآن في معظم الأقاليم المعتدلة، وغالباً ما يزرع. يُستنبت البيلسان الأسود من الفسائل في الربيع وتجنى رؤوسه المزهرة في أواخر الربيع وتُقطف العنبات في أوائل الخريف.

المكوّنات الرئيسية

الأزهار:
- فلافونيّات (حتى 3%) - روتين
- حموض الفينوليك
- ثلاثيّات التربين
- ستيرولات
- زيت طيّار (حتى 0.2%)
- لثًا
- حموض التنّيك

الأوراق:
- غليكوزيدات السيانوجينيك

العنبات:
- فلافونيّات
- أنثوسيانينات
- فيتامين A و C

الأفعال الرئيسية

- يزيد التعرق
- مدرّ للبول
- مضاد للالتهاب

الأبحاث

- **نقص الأبحاث** تشير الأبحاث إلى أن الأزهار تخفض الالتهاب، لكن البيلسان الأسود تفتقر إلى الأبحاث بشكل عام. تأثيرها المعرّق معروف لكنه غير مفهوم بشكل تامّ.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **السعال والزكام** القمم المزهرة مثالية للسعال والزكام والإنفلونزا. النقيع مرخٍ وينتج تعرّقاً معتدلاً يساعد في خفض الحمّى.
- **النزلة والأرجيّات** تقوّي القمم المزهرة البطانات المخاطية للأنف والحلق فتزيد مقاومتها للعدوى. وتوصف القمم للنزلة وعدوى الأذن والأرجيّات وداء المبيضّات candidiasis. ويُمكن أن يُساعد نقيع الأجزاء العليا المزهرة وأعشاب أخرى في خفض حدّة نوبات حمّى الكلأ إذا أخذ قبل بداية موسم حمّى الكلأ ببضع شهور.
- **التهاب المفصل** بتشجيع التعرّق وإنتاج البول، تحث الأجزاء العليا المزهرة على إزالة الفضلات من الجسم وهي قيّمة في حالات التهاب المفصل.
- **العنبات** عنبات البيلسان الأسود غنيّة بالفيتامين C وتؤخذ للرثية (الروماتيزم) والحُمْرة erysipelas (عدوى جلدية). وهي مليّنة معتدلة وتساعد أيضاً الإسهال.

الاستخدامات الذاتية

- **التهاب الأنف الأرجيّ، بما في ذلك حمّى الكلأ**، ص 300.
- **ألم الأذن الناتج عن نزلة مزمنة**، ص 312.
- **الإنفلونزا**، ص 311.
- **داء المُبيَضّات**، ص 314.

الأجزاء المستخدمة

الأزهار تخفّض الحمّى

أجزاء علويّة مزهرة غضّة

الأجزاء العلوية المزهرة تخفّض الحمّى وتساعد السعال والزكام والإنفلونزا.

عنبات مجفّفة

العنبات مغذيّة ويمكن استخدامها كمليّن معتدل.

تحتوي العنبات على الفيتامين A و C.

عنبات غضّة

أجزاء علوية مجفّفة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الرهيم (الكريم) المصنوع من القمم المزهرة (انظر ص 295). يوضع بسخاء على الجلد القَشِف.

صبغة القمم المزهرة (لإعدادها، انظر ص 291). لحمّى الكلأ، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3-4 مرّات يوميًا.

نقيع القمم المزهرة (لإعدادها، ص 290). للزكام، يشرب كوب واحد 3 مرات يوميًا.

مغليّ العنبات (لإعداده، ص 290). لآلام الرثية، يؤخذ 100 م 3 مرات يوميًا.

السَّوْسل الصينيّ، الشيزَنْدرة الصينيّة Schisandra

Schisandra chinensis (Schisandraceae)

السَّوْسَل الصيني كرمة خشبية دائمة الخضرة تعلو 8 أمتار، لها أزهار قرنفليّة وسنابل من العنبات الحمراء.

السوسل الصيني يحتل مكانة بين الأعشاب الصينيّة المقوّية الأخرى كمقوٍّ ومصحٍّ ممتاز. وهو يساعد في الأوقات المُكربة ويزيد الحماسة للحياة. العنبات تقوّي الكلى والأعضاء الجنسية وتحمي الكبد وتقوّي الوظيفة العصبيّة وتنظّف الدم. ويعني اسم العشبة الصينية «العشبة ذات النكهات الخمس» لأن لها، على ما يُقال، مذاق طاقات العناصر الخمسة (انظر ص 38). فلها طعم حامض ومالح وقليل الدفء.



السوسل الصيني أحد أهم الأعشاب الصينية المقوّية، ويؤخذ على نطاق واسع كمقوٍّ جنسي.

المنبت والزراعة

يزرع السوسل الصيني في شمال شرقي الصين، وبخاصة في مقاطعات جيلين وليانوننغ وهايلونغ جيانغ وهيباي. يُستنبت من البذور في الربيع وتُجنى الثمار في الخريف عندما تنضج تماماً.

الأنواع ذات الصلة

رغم أن عنبات السوسل الإسفيني المآبر (*S. sphenanthera*) أقل فعالية علاجية من السَّوْسَل الصيني، يشيع استخدامها في الطب الصيني من أجل السعال الحادّ.

المكوّنات الرئيسية

- ليغنانات (شيزندرين، ديوكسي الشيزندرين، غوميسين)
- سيترولات نباتية (بيتا سيتوستيرول، ستيغما ستيرول).
- زيت طيّار
- فيتامينات C و E

الأفعال الرئيسية

- مقوٍّ
- مكيِّف (يحث على التلاؤم)
- يحمي الكبد

الأبحاث

- **حماية الكبد** ركّزت الأبحاث المجراة على السَّوْسَل الصيني بشكل واسع على الليغنانات التي لها مفعول مضاد لتسمّم الكبد (تحمي الكبد)، وقد تم التعرّف على نحو 30 ليغناناً، وكلها تسهم في هذا المفعول. وأفادت الأبحاث منذ 1972 عن مفعول السوسل الصيني المفيد للكبد، وأشارت تجربة سريريّة واحدة عن معدّل نجاح 76% في علاج المرضى المصابين بالتهاب الكبد دون ملاحظة تأثيرات جانبيّة.
- **الجهاز العصبي** السَّوْسل الصيني معروف بأنه ينبّه الجهاز العصبي ويزيد سرعة استجابة المنعكس العصبي ويحسّن صفاء الذهن. ويُعتقد أن العنبات مفيدة في علاج الاكتئاب وهي معروفة بأنها تساعد في تحسين الهيوجيّة والنسيان.
- **الرحم** ينبّه السَّوْسل الصيني الرحم ويقوّي التقلّصات المنتظمة.
- **عشبة مكيّفة** بيّنت الأبحاث أن السَّوْسل الصيني على غرار الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) ذات خصائص مكيّفة تساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **مقوٍّ** السَّوْسل الصيني عشبة مقوّية رئيسية تعمل على الجسم بأكمله فتقوّي كثيراً من الأعضاء المختلفة.
- **منبّه جنسيّ** لعله أشهر ما يكون كمقوٍّ جنسي للرجال والنساء على حد سواء، ويقال إن السوسل الصيني يزيد إفراز السوائل الجنسية ويحسّن القدرة الجنسيّة عند الرجال.
- **عشبة معالجة للكبد** السَّوْسل الصيني ذو فوائد مثبتة للكبد ويُستخدم في علاج التهاب الكبد وضعف وظيفة الكبد.
- **مركّن** رغم أن السوسل الصيني منبّه، فإنّه يُستخدم في الطب الصيني «لتسكين النفس وتهدئة القلب». يُعطى للأرق والنوم الذي تعكّره الأحلام، وهو مثال جيّد يبيّن كيف أن الأعشاب المكيّفة تعمل غالباً بطرق متناقضة لاستعادة وظيفة الجسم السويّة.
- **علاج عقلي وعاطفي** يؤثر إستخدام عنبات السَّوْسَل في الصين لعلاج الأمراض العقلية مثل العُصاب. وتُعطى أيضاً لتحسين التركيز والتنسيق وهي علاج تقليدي للنسيان والهيوجيّة. وقد بيّنت الأبحاث الآن فعّاليّة السَّوْسَل الصيني في علاج هذه المشكلات.
- **العدوى التنفسيّة** تُستخدم العشبة في علاج العدوى التنفّسية مثل السعال المزمن وضيق النفس والأزيز Wheezing.
- **موازنة مستويات السوائل** يُستخدم السَّوْسل الصيني لتقوية وظيفة الكلى ومساعدة الجسم في موازنة مستويات السوائل، ما يجعله مفيداً في علاج التعرّق الليلي والعطش وتكرر التبويل.
- **الطفح الجلدي** بدأ العشّابون الصينيّون مؤخراً في استخدام السَّوْسَل لعلاج الشرى urticaria ومشكلات الجلد الأخرى، بما في ذلك الإكزيمة. ويُعطى عادة لهذه الحالات على شكل خمير طبّي.
- **استخدامات إضافية** يستخدم السَّوْسَل لأنواع كثيرة من الاضطرابات البدنية الأخرى، بما في ذلك الإسهال والزحار، فضلاً عن المساعدة في تحسين ضعف البصر والسمع.

الأجزاء المستخدمة



ثمار مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه الجرع الكبيرة يمكن أن تسبّب الحُرقة.



المغلي (الإعداد، ص 290). للسعال وضيق النفس، يغلى 5 غ من العنبات المسحوقة مع 100 مل من الماء. تقسم الكمية إلى 3 جرعات وتشرب خلال 24 ساعة.

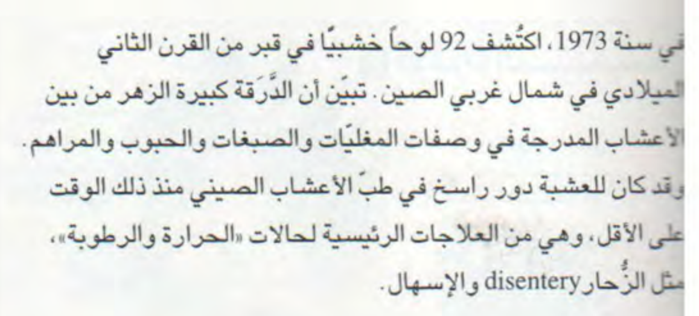
الاستخدام الذاتي

- **تدنّي الباعث الجنسي**، ص 316.

الدرقة كبيرة الزهر نبتة معمّرة تعلو 30-120 سم، لها أوراق رمحيّة الشكل وأزهار زرقاء أرجوانيّة.

الهربون كبير الزهر، الدَّرَقة كبيرة الزهر Baical Skullcap

Scutellaria baicalensis syn. *S. macrantha (Labiatae)*



في سنة 1973، اكتُشف 92 لوحاً خشبيًا في قبر من القرن الثاني الميلادي في شمال غربي الصين. تبيّن أن الدَّرَقة كبيرة الزهر من بين الأعشاب المدرجة في وصفات المغليّات والصبغات والحبوب والمراهم. وقد كان للعشبة دور راسخ في طبّ الأعشاب الصيني منذ ذلك الوقت على الأقل، وهي من العلاجات الرئيسية لحالات «الحرارة والرطوبة»، مثل الزُّحار disentery والإسهال.

الدرقة كبيرة الزهر نبتة طبيّة هامّة في الصين وتزرع أيضاً كنبتة للزينة.

المنبت والزراعة

توجد الدرقة كبيرة الزهر في الصين واليابان وكوريا ومنغوليا وروسيا. وتزدهر في المنحدرات العشبية المشمسة والأراضي البور على ارتفاع ما بين 100 متر و 2000 متر. تُستنْبت الدرقة كبيرة الزهر من البذور المزروعة في الخريف أو الربيع، ويُقلع جذر النباتات البالغة 3-4 سنوات من العمر في الخريف أو الربيع.

الأنواع ذات الصلة

الدرقة جانبيّة الزهر (*S. lateriflora*، ص 134) نبتة وثيقة الصلة. وهي علاج للقلق والكرب عند سكان أميركا الشمالية المحليين.

المكوّنات الرئيسية

- فلافونيّات (نحو 12%) - بايكالين وغونيسيد
- ستيرولات
- حمض البنزويك

الأفعال الرئيسية

- مركّنة
- مضادّة للأرجيّة
- مضاد حيوي
- مضادّة للالتهاب

الأبحاث

- **فلافونيّات** خضعت الدرقة كبيرة الزهر لأبحاث واسعة في الصين، ومن الواضح أن لها مفعولاً مضاداً للالتهاب ومضاداً للأرجيّة. ومرد ذلك إلى حد كبير الفلافونيّات. وعلى غرار الأعشاب الأخرى التي تحتوي على مستويات مهمة من الفلافونيّات، مثل الزعرور (*Crataegus oxyacantha*، ص 86)، من المرجّح أن تكون الدرقة كبيرة الزهر مفيدة للمشكلات الوريدية والشعيرات الهشّة.
- **إثبات الاستخدامات المأثورة** توحي التجارب السريرية بأن الاستخدام المأثور للدرقة كبيرة الزهر من أجل الحمّى المرتفعة والعدوى، مثل الزحّار، له ما يبرّره.
- **الداء السكّريّ** يمكن أن تكون العشبة مفيدة للمشكلات الناشئة عن الداء السكّريّ، بما في ذلك السُّدّ cataract.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **عشبة باردة ومرّة** في الطب الصيني المأثور، تعتبر الدرقة كبيرة الزهر «باردة» و «مرّة» (انظر ص 39). وتوصف في الصين لحالات الحرّ والعطش مثل الحمى والسعال مع بلغم كثيف أصفر والعدوى المعديّة المعويّة التي تسبّب الإسهال. وتُعطى أيضاً للأشخاص الذين يُعانون من حالات بَوليّة مؤلمة.
- **مضادّة للالتهاب** في ضوء الأبحاث الحديثة، تُستخدم الدرقة كبيرة الورق الآن لحالات أرجيّة مثل الربو وحمّى الكلأ والإكزيمة وطفح القُرّاص، رغم أن مفعولها المضاد للالتهابات مفيد بوجه خاص للعدوى الهضميّة.
- **علاج لدوران الدم** الدرقة كبيرة الزهر علاج قيّم لدوران الدم. تُستخدم مؤتلفة مع أعشاب أخرى لعلاج فرط ضغط الدم والتصلّب الشريانيّ وأوردة الدوالي وسهولة التكدّم bruising.
- **استخدامات أخرى** توضع الدرقة كبيرة الزهر على الجلد لعلاج القروح والأورام والحبوب. وتُعطى أيضاً للمشكلات الدورانيّة الناشئة عن الداء السكّريّ.

الاستخدامات الذاتيّة

- **الأزيز**، ص 301.
- **التهاب الأنف الأرجيّ بما في ذلك حمى الكلأ**، ص 301.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الدَّرقة جانبيّة الزَّهْر Skullcap

Scutellaria lateriflora (Labiatae)

الدرقة جانبية الزهر نبتة معمّرة تعلو 60 سم، لها ساق منتصبة كثيرة الفروع وأزهار قرنفلية إلى زرقاء.

عشبة أميركية محلية كانت تستخدم في المأثور من أجل المشكلات الحيضية. كما استخدمت أيضاً في احتفالات التطهّر عندما كانت تُنتهك المحرّمات الحيضية. وأصبحت الدرقة جانبية الزهر معروفة جيداً في أميركا في القرن التاسع عشر كعلاج للكَلَب. وتستخدم اليوم بشكل رئيسي كمقوّ ومركّن للأعصاب في أوقات الكرب. لها مذاق مرّ وقابض قليلاً.



الدرقة جانبية الزهر يسهل التعرف إليها. لها أزواج من الأزهار الزرقاء ومحفظات بذور مميّزة.

المنبت والزراعة

الدرقة جانبية الزهر موطنها أميركا الشمالية، ولا تزال تنمو في البرّية في كثير من أنحاء أميركا وكندا. تزدهر في الأحوال الرطبة، كضفاف الأنهر، وتحتاج إلى شمس وفيرة. يمكن استنبات الدرقة جانبية الزهر من البذر أو بتقسيم الجذر في الربيع. تُجمع الأجزاء الهوائية للنباتات التي لها 3 أو 4 سنوات من العمر في الصيف عندما تُزهر.

الأنواع ذات الصلة

هناك نحو 100 نوع من الدرقة. في الماضي، كانت الدرقة الأوروبية (S. galericulata) والدرقة صغيرة الزهر (S. minor) تستخدمان بطريقة مماثلة لاستخدام الدرقة جانبية الزهر، لكنهما يعتبران اليوم أقل أهمية من الناحية العلاجية. والدرقة كبيرة الزهر (S. baicalensis، ص 133) نبتة وثيقة الصلة.

المكوّنات

- فلافونيات (سكوتلّرين)
- زيت طيّار
- إيريدويدات مرّة (كاتالبول)
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مركّنة
- مقويّة للأعصاب
- مضادة للتشنج
- مرّة معتدلة

الأبحاث

- **أنواع الدرقة** قليلة هي الأبحاث المجراة على هذا النوع من الدَّرقة رغم استخدامها الطويل في طب الأعشاب الأميركي المحلّي والبريطاني. ربما تكون محتوية على مكوّنات مشابهة لتلك الموجودة في أنواع الدرقة الأخرى، لاسيما الدرقة كبيرة الزهر (S. baicalensis، ص 133) التي خضعت لأبحاث مستفيضة وهي مضادة قوية للالتهاب.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج أميركي محلّي** استخدم الشيروكي الدرقة جانبية الزهر لتنبيه الحيض وتفريج ألم الصدر والحث على طرح المشيمة.
- **علاج من القرن التاسع عشر** اكتشف أتباع المدرسة الأنكلو أميركية لطب الأعشاب في القرن التاسع عشر استخدام الدرقة جانبية الزهر كمهدّىء للأعصاب. وقد لاحظوا أن لها مفعولاً «أعمق» على الجهاز العصبي من أي عشبة أخرى واستخدموها من أجل الهستيريا والصرع والاختلاجات والكَلَب، فضلاً عن الأمراض العقلية الخطيرة مثل الفُصام schizophrenia.
- **الاستخدامات الحالية** تؤخذ الدرقة جانبية الزهر اليوم بشكل رئيسي كمقوّ عصبي ولخصائصها المصحّة. تساعد في دعم الجهاز العصبي وتغذيته، كما تهدىء الكرب والقلق وتفرّجهما. مفعولها المضاد للتشنج يجعلها مفيدة للحالات التي يؤدي فيها الكرب والقلق إلى التوتّر العضلي. وغالباً ما توصف الدرقة جانبية الزهر منفردة أو مع أعشاب مركّنة أخرى لعلاج الأرق، وتُعطى أيضاً لآلام الحيض.

وهناك حاجة ماسة إلى إجراء أبحاث حول الدرقة جانبية الزهر، وقد يُكشف عن مزيد من الاستخدامات لهذه العشبة القيّمة.

الاستخدامات الذاتية

- **الشقيقة**، ص 309.
- **القلق والكرب والتوتّر**، ص 308.
- **نوبات الخوف والصداع**، ص 308.

الأجزاء المستخدمة



الأجزاء الهوائية تجنى في الصيف لتستخدم في عدد من المستحضرات المهدئة.

أجزاء هوائية مجففة

أجزاء هوائية غضّة



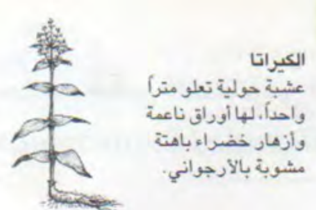
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

النقيع (لإعداده، ص 290). لتفريج الكرب والقلق على المدى القريب، يؤخذ 50 مل 3 مرات يومياً.

البرشامات (لإعدادها، ص 291). للإرهاق العصبي، تؤخذ برشامة 200 ملغ مرتين يوميًا.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). للتوتر العصبي والصداع، يؤخذ 3 مل مرتين يوميًا.

الأقراص، غالباً ما تحتوي على أعشاب مركّنة أخرى، تؤخذ من أجل الأرق.



الكيراتا
عشبة حولية تعلو متراً واحداً، لها أوراق ناعمة وأزهار خضراء باهتة مشوبة بالأرجواني.

كيراتا Chiretta

Swertia chirata syn. *Ophelia chirata (Gentianaceae)*

الكيراتا عشبة هندية الموطن تُستخدم في الطب الأيورفيدي. وهي مقوّ شديد المرارة وتستخدم لعلاج حالات «البيتا» (النار). ولعل أشهر ما تعرف به الكيراتا هو أنها المكوّن الرئيسي في ماهاسوندارشانا كورنا، وهو علاج يحتوي على أكثر من 50 عشبة يوصف للحمّيات، بما في ذلك الملاريا، فضلاً عن مشكلات الكبد وحصى المرارة وعسر الهضم والغثيان. وقد بيّنت الأبحاث أن الكيراتا تحمي الكبد.



الكيراتا يمكن أن تنمو في البرية في المراعي في السفوح السفلى لجبال الهيملايا.

المنبت والزراعة

الكيراتا موطنها شمالي الهند والنيبال وتنمو في البرّيّة في كل أنحاء تلك المنطقة على ارتفاعات شاهقة. ويُمكن زراعتها، وهي تُستنبت من البذور التي تبذر في الربيع أو الخريف. وتفضّل الكيراتا تربة جيّدة التصريف وكثير من الشمس. تُجنى أجزاؤها الهوائية في الصيف عندما تُزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

تضم أنواع السويرتيّة *Swertia* الأخرى التي تقدّر لخصائصها المرّة السويرتية اليابانيّة *S. japonica* التي تستخدم على نطاق واسع في اليابان. والكيراتا عضو في الفصيلة الجنطيانيّة *Gentianaceae*، وكثير من أعضائها الشديدة المرورة تُستخدم للمشكلات الهضمية. انظر الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97) والقنطريون الصغير (*Erythrea centaurea*، ص 204).

المكوّنات الرئيسية

- زانتونات
- إريدوييدات (بما في ذلك الأماروجنتين)
- قلوانيّات
- فلافونيّات

الأفعال الرئيسية

- مرّة
- مقوّية
- تنبّه الشهية
- تخفّف ألم المعدة
- تخفّض الحمّى
- مضادّة للملاريا

الأبحاث

- **المكوّنات المرّة** على غرار الأعضاء الأخرى في الفصيلة الجنطيانية، تشتهر الكيراتا باحتوائها على مقادير لا بأس بها من المواد المرّة. وتضم هذه الإريدوييدات، وبخاصة الأماروجنتين، والقلوانيّات.
- **عشبة واقية للكبد** مكوّن الأماروجنتين هو من المكوّنات التي لها مفعول واقٍ للكبد.
- **أبحاث أخرى** بيّنت الأبحاث المجراة في الهند أن الزانتونات مضادة للملاريا وتحمي من التدرُّن (السُّل).

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **خصائص علاجية** الكيراتا عشبة شديدة المرارة. وهي تنبّه مستقبلات المذاق المرّ على اللسان فتطلق مُنْعكَساً ينبّه السبيل الهضمي بأكمله.
- **علاج هضميّ** الكيراتا علاج ممتاز للمعدة الضعيفة، وبخاصة عندما يُسبب ذلك الغثيان وعسر الهضم وانتفاخ البطن. ويساعد النقيع الذي يجب أن يؤخذ بجرعات صغيرة في تحسين الشهيّة والوظيفة الهضمية ككل. ويمكن أيضاً أخذ النقيع لطرد الديدان.
- **الحمّيات** على غرار معظم المواد المرّة، تخفّض الكيراتا الحرارة وتبرّد الجسم وتزيد تدفّق الدم إلى الكبد. وهي علاج مفيد للملاريا.
- **الفُواق** تؤخذ الكيراتا في الهند للفُواق hiccups. يؤخذ النقيع مع العسل بجرعات صغيرة مرّات عديدة.
- **استخدامات أخرى** استُخدمت الكيراتا مؤخّراً مع أعشاب أخرى لعلاج الأرجيّات، وتجعلها خصائصها المقوّية القويّة مفيدة جداً لعلاج الضعف وفي النقاهة.

الاستخدامات الذاتية

- **الأنيميا (فقر الدم)**، ص 301.
- **عسر الهضم**، ص 306.

الأجزاء المستخدمة



الأجزاء الهوائية تجمع عندما تزهر النبتة في الصيف، وتحتوي على مواد شديدة المرارة. مفيدة للمشاكل الهضمية.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

النقيع لعسر الهضم، يصنع نقيع (انظر ص 290) من 1/2 ملعقة صغيرة من الكيراتا وقرنفولتَيْن وكوب من الماء. يؤخذ 3 مرات يوميًا قبل الأكل.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). لتحسين الشهية والهضم، يؤخذ 10 قطرات مع الماء بانتظام قبل الأكل.



السمفوطن المخزنيّ نبتة معمّرة تعلو متراً واحداً، لها أوراق غليظة وأزهار جرسيّة بيضاء أو زهرية أو بنفسجية.

السِّمْفُوطن المخزنيّ Comfrey, Knitbone

Symphytum officinale (Boraginaceae)



اسم السمفوطن بالإنكليزية يشهد على استخدامها المأثور في تجبير العظام المكسورة. فكلمة «comfrey» تحريف للكلمة اللاتينية con firma، أي أن العظمة «تُبِّتت»، وتشتق كلمة symphytum من اليونانية بمعنى «وحّد»، وكلمة knitbone تعني العظم المجبور. والسمفوطن المخزني عشبة للجروح أيضاً. فقد كتب كايوغ K'Eogh في كتاب «الأعشاب الطبية الإيرلندية» *Irish herbal* (1735) أنه «يشفي كل الجروح والتمزّقات الداخلية». ولا تزال اليوم تقدّر تقديراً عالياً نظراً لخصائصها الإبرائية.



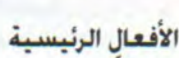
السمفوطن المخزنيّ كان معروفاً لدى الطبيب الإغريقيّ دسقوريدس في القرن الأول الميلادي الذي كتب عنه في كتابه «المواد الطبّيّة».

المنبت والزراعة

ينمو السمفوطن المخزني، وهو نبتة أوروبيّة الموطن، في كل المناطق المعتدلة في العالم، بما في ذلك غربي آسيا وأميركا الشمالية وأستراليا. ويزدهر في المناطق الرطبة والسبخات. ويمكن أن يُستنبت من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في الخريف. تجنى الأوراق والرؤوس المزهرة في الصيف، ويُقلع الجذر في الخريف.

المكوّنات الرئيسية

- الآلانتويين (حتى 4.7%)
- لثا (نحو 20%)
- ثلاثيّات التربينوييد
- حموض الفينوليك (حمض الروزمارينيك)
- أسبراجين
- قلوانيّات البيروليزيدين (0.02-0.07%)
- حموض التنّيك



الأفعال الرئيسية

- مطرٍ
- قابض
- مضاد للالتهاب
- يشفي الجروح ويجبر العظام

الأبحاث

- **الآلانتويين** يحتوي السمفوطن المخزني على الآلانتويين، وهو مكثّر للخلايا يساعد في إصلاح النسيج المعطوب.
- **حمض الروزمارينيك** للعشبة مفعول هام مضاد للالتهابات ومردّ ذلك جزئياً وجود حمض الروزمارينيك وحموض الفينوليك الأخرى.
- **قلوانيّات البيروليزيدين** بيّنت الأبحاث أن قلوانيّات البيروليزيدين، كمواد معزولة، سامّة جدّاً للكبد. ولا يزال من غير الواضح إذا ما كانت سامّة في سياق النبتة ككل، حيث توجد بكميّات ضئيلة جدّاً، وغالباً ما تكون غائبة تماماً من عيّنات الأجزاء الهوائية المجفّفة. وأعلى ما تتركز في الجذر، وإلى أن تتأكّد سلامتها (أو تنفى)، يجب ألا يستخدم جذر السمفوطن داخلياً (تعتبر الأجزاء الهوائية آمنة). يجب موازنة علامة الاستفهام المشروعة حول سلامة السمفوطن المخزني بفهم أكبر لخصائصه العلاجية.

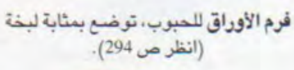
الاستخدامات المأثورة والحالية

- **استخدامات قديمة** تستخدم العشبة لعلاج قروح المعدة ومتلازمة الأمعاء الهيوجة وكثير من الحالات التنفّسيّة، بما في ذلك التهاب القصبات وذات الجنب pleurisy.
- **الإصابات** إن قدرة السمفوطن المخزنيّ على تسريع شفاء الكدمات والأوثاء sprains والعظام المكسورة معروفة منذ آلاف السنين. وهو يحثّ الأربطة والعظام عل الالتحام معاً بقوّة. ووضع رفادة من السمفوطن المخزني فوق الكاحل الموثوء مباشرة يمكن أن تخفّض كثيراً من حدّة الإصابة. ويساعد ائتلاف حموض التنّيك واللثا في تلطيف الكدمات والجلوف.
- **مشكلات الجلد** يستخدم زيت السمفوطن المخزني أو مرهمه لعلاج العُدّ (حب الشباب) والحبوب وتفريج الصُّداف. وهو مفيد أيضاً في علاج الندوب.

الأجزاء المستخدمة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يستخدم على الجروح القذرة إذ إن الشفاء السريع قد يحتجز الوسخ أو القيح. لا يؤخذ داخليًا إلا بإشراف اختصاصي. محظور في بعض الدول.



فرم الأوراق للحبوب، توضع بمثابة لبخة (انظر ص 294).

النقيع الزيتي للأوراق (الإعداد، ص 293). يوضع على الأوثاء.



مرهم الأوراق (الإعداد، ص 294). يوضع على الكدمات.

صبغة الجذر (الإعداد، ص 291). توضع دون تخفيف على العُدّ (حب الشباب).

الاستخدامات الذاتية

- **شفاء الجروح**، ص 304.
- **الطفح الجلديّ الملتهب**، ص 303.
- **العُدّ والحبوب**، ص 305.
- **العدوى الجلدية الفطريّة**، ص 304.
- **الكسور**، ص 312.
- **المفاصل المتيبّسة والمؤلمة**، ص 313.

قَرَنْفُول جاوة Jambul, Java Plum

Syzygium cumini (Myrtaceae)

قرنفول جاوة
شجرة دائمة الاخضرار تعلو 10 أمتار، لها أوراق رمحية الشكل وأزهار خضراء مصفرّة.

قرنفول جاوة موطنه أجزاء من جنوبي آسيا وأستراليا، وهو مثال نموذجي للنبتة الطبيّة التي تُتخذ غذاء ودواء على السواء. عندما تنضج الثمرة يكون لها رائحة المشمش ومذاقه، وتؤكل كمربّى. وللبذرة والثمرة خصائص هامة قابضة وطاردة للريح. وتخفّض البذور مستويات السكر في الدم، وهي مفيدة في علاج حالات مثل الداء السكّري.




قرنفول جاوة يساعد في خفض مستويات سكر الدم وهو علاج هام للداء السكّري.

المنبت والزراعة

قرنفول جاوة موطنه جنوبي آسيا وأستراليا، ويمكن إيجاده اليوم في الأقاليم المدارية من الهند وإندونيسيا وإفريقيا. ويُزرع أيضاً على المستوى التجاري من أجل ثماره. يُستنبت قرنفول جاوة من البذور أو من الفسائل شبه الناضجة في الصيف ويتطلب تربة جيّدة التصريف وكثيراً من الشمس. تُجنى الثمار عندما تنضج في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

هناك كثير من الأنواع الأخرى الوثيقة الصلة التي تقدّر لخصائصها العلاجية. القرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95) يؤخذ من أجل المشكلات الهضمية ويساعد في تفريج الريح وانتفاخ البطن، ومن أجل العدواي كالملاريا. أما قرنفول *E. chequeri* من تشيلي وقرنفول *E. gerrodi* من جنوب إفريقيا فيستخدمان في علاج السعال واضطرابات النزلة. وتستخدم أوراق القرنفول الأحادي الزهر *E. uniflora* في البرازيل لطرد البعوض وغيره من الحشرات.

المكوّنات الرئيسية

- فينولات (متيل زانتوكسيلين)
- حموض التنّيك
- قلوانيات (جامبوزين)
- ثلاثيّات التربينوييد
- زيت طيّار

الأفعال الرئيسية

- يُخفّض مستويات السكر في الدم
- قابض
- طارد للريح
- مدرّ للبول

الأبحاث

- **خفض مستويات سكّر الدم** بيّنت الأبحاث أن قرنفول جاوة، على غرار عدد من النباتات الطبيّة الأخرى، لديه مفعول منقّص لسكّر الدم يساعد في خفض مستويات الغلوكوز في الدم. لذا فهو قيّم في علاج الداء السكّري. ومن المعروف أيضاً أن قرنفول جاوة يخفّض مستويات الغلوكوز في البول.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج للداء السكري** لقد وجد أن عدداً من الأدوية العشبية، منها قرنفول جاوة وكذلك الأوَيْسة (*Vaccinium myrtillus*، ص 278)، لديها القدرة على خفض مستويات سكّر الدم. يوصف قرنفول جاوة من قبل العشّابين الممارسين لمقاومة تأثيرات الداء السكّري عندما تتوقف خلايا الجزر في البنكرياس عن إنتاج ما يكفي من الإنسولين (وهو مادة كيميائية تمكّن الغلوكوز من دخول خلايا الجسم). لقد أخذ الداء السكّري الذي يتطور في أواسط العمر إلى منتهاه، ينتشر في العالم بشكل متزايد، ويمكن في مراحله الباكرة المعتدلة أن يستجيب للمعالجة العشبية، شريطة أن يتّبع المريض نظاماً غذائيّاً صارماً.
- **علاج هندي للداء السكري** في الهند، تعطى بذور قرنفول جاوة المسحوقة أو صبغتها أحياناً، من أجل الداء السكري والتبوّل المتكرّر الذي يصاحبه.
- **الإسهال والزُّحار** قرنفول جاوة عشبة قابضة قوية يمكن أن تؤخذ لعلاج الإسهال والزحار. وفي الطب الأيورفيدي، كانت بذور قرنفول جاوة والمانغا تجمع معاً وتسحق كعلاج لهاتين الحالتين.
- **عسر الهضم** قرنفول جاوة له خصائص مفيدة طاردة للريح، وهو علاج فعّال لأعراض عسر الهضم. يؤخذ للمساعدة في تلطيف أوجاع المعدة والمغص ولتفريج انتفاخ البطن.
- **الصرع** تعطى جذور قرنفول جاوة في أنحاء من جنوبي شرق آسيا كعلاج للصرع أحياناً.

الأجزاء المستخدمة



الثمرة والبذور تُجمع في الصيف وتستخدم في علاج الداء السكّري

بذور مجففة

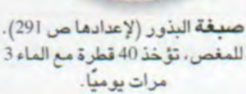
ثمار مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



صبغة البذور (لإعدادها ص 291). للمغص، تؤخذ 40 قطرة مع الماء 3 مرات يوميًا.

مغلي البذور. للإسهال، تُغلى 1/2 ملعقة صغيرة وكوب ماء مدة 5 دقائق (ص 290). يؤخذ 3 مرات يوميًا.



المسحوق لانتفاخ البطن، يمزج غرام مع الماء ويؤخذ 3 مرات يوميًا.

اللاباشو Lapacho, Pau D'arco

Tabebuia spp. *(Bignoniaceae)*

اللاباشو
شجرة دائمة الاخضرار (معبلة في المناخات الباردة) تعلو 30 متراً. لها أزهار قرنفلية.

حظي لحاء شجرة اللاباشو بالتقدير منذ قرون في طبّ الأعشاب في أميركا الجنوبية من أجل فوائده الصحيّة الملحوظة. وهو اليوم يعطى كعلاج للمشكلات الالتهابية والمُعدية، بما في ذلك الحالات الفيروسية مثل متلازمة التعب التالية للعدوى الفيروسيّة وفيروس العوز المناعي البشري HIV. ويُستخدم أيضاً لحالات أخرى وله سمعة طبّية في علاج السرطان بما في ذلك اللوكيميا (ابيضاض الدمّ).



اللاباشو يقدّر لخشبه المتين ولحائه الذي له خصائص علاجية هامّة.

المنبت والزراعة

اللاباشو شجرة موطنها أميركا الجنوبية وتنمو جيّداً في التضاريس الجبليّة. وتوجد في الأرجنتين والبيرو في أعالي جبال الأنديز. ويوجد اللاباشو أيضاً في المناطق المنخفضة (في البرازيل والباراغواي)، حيث يُعتقد أنها مهده. ويُستخدم عدد من أنواع اللاباشو في طبّ الأعشاب. يعتبر لاباشو *T. avellenedae* أكثر الأنواع فعالية من الناحية العلاجية فيما لاباشو *T. impetignosa* هو أكثر الأنواع توفّراً. ولا يُزرع اللاباشو عادة. يُجنى لحاؤه الداخلي من النباتات البرّية طول العام.

المكوّنات الرئيسية

- كينونات (لاباشول)
- بيوفلافونيّات
- لاباشينول
- كارنوسول
- إندولات
- تميم الإنزيم
- قلوانيّات (تيكومين)
- صابونينات ستيرويدية

الأفعال الرئيسية

- مضاد حيويّ (صادّ)
- مضاد للفطر
- منبّه للمناعة
- مضاد للالتهاب
- منظّف
- مقوّ
- مضاد للورم

الأبحاث

- **خصائص مضادّة للورم** مفعول اللاباشو المضاد للسرطان مثير للجدل، لكن الأبحاث المجراة في البرازيل التي بدأت في الستينيّات تشير إلى أن اللحاء قد يكون مفيداً في علاج السرطان واللوكيميا. وتلعب كثير من مكوّنات العشبة دوراً في مقاومة نمو الأورام، لا سيّما اللاباشول الذي يُثبّط نمو الخلايا الورميّة بمنعها من استقلاب الأكسجين.

- **أبحاث أخرى** من المعروف أن اللاباشو مضاد قويّ للالتهاب. وهو يُقاوم أيضاً تأثيرات الداء السكّري (وهو مفعول يعود بشكل جزئي إلى التيكومين) ويخفّض ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج شامل مبكّر** حظي اللاباشو بتقدير كعلاج شامل عند شعوب الإنكا والكالاوايا في البرازيل وشعوب محليّة أميركيّة جنوبية أخرى. وقد استخدموه لعلاج مجموعة متنوّعة من الحالات بما فيها الجروح والحمّى والزحار dysentery والالتهاب المعوي وأنواع معيّنة من السرطان ولسعات الأفاعي.

- **العدوى** نظراً لوجود عدد كبير من المكوّنات الفعّالة في اللاباشو، ليس من المستغرب استخدام هذه العشبة النافعة في أميركا الجنوبية ومن قبل أطباء عشبيين ممارسين من جميع أنحاء العالم. إنه مضاد حيويّ طبيعيّ هامّ للعداوي الجرثوميّة والفيروسيّة، وبخاصة في الأنف والفم والحلق، ويعتبر مفيداً في الحالات المزمنة مثل متلازمة التعب التالية للعدوى. ويستخدم اللاباشو أيضاً للحالات الفطرية بما في ذلك السُّعْفة ringworm والسُّلاق thrush، وهو مفيد بوجه خاص في علاج الحالات الفطرية المزمنة بما في ذلك داء المُبْيضّات candidiasis.

- **مفعول مضاد للالتهاب** يخفّض اللاباشو المشكلات الالتهابية ويفرّجها، وبخاصة في المعدة والأمعاء. ويُستخدم لعلاج مجموعة واسعة من الحالات الالتهابية الأخرى بما في ذلك التهاب المثانة والتهاب عنق الرحم والتهاب البروستات.

- **علاج للسرطان** اللاباشو مفيد في علاج السرطان بما في ذلك اللوكيميا. وتوحي التجربة السريرية في البرازيل بالترافق مع استخدامه المأثور كعلاج للسرطان بوجوب إخضاع اللاباشو لأبحاث مكثّفة من أجل قيمته العلاجيّة لهذا المرض.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المرهم (لإعداده، ص 294)، للجروح يوضع بحرّيّة.

الصبغة (لإعدادها، ص 291) مناسبة للاستعمال الطويل الأمد. لمتلازمة التعب التالي للعدوى، يؤخذ 2 مل مع الماء 3 مرات يوميًا.

المغلي (لإعداده، ص 290) مستحضر مأثور في أميركا الجنوبية. لداء المُبْيضّات، يشرب كوب 3 مرات يوميًا.

الأجزاء المستخدمة



اللحاء الداخلي يُقدّر لخصائصه التنبيهية القويّة. ويُستخدم في علاج كثير من الحالات الالتهابية.



شجرة مريم
معمرة عشبية تعلو 60 سم، لها أزهار شبيهة بأقحوان المروج.

شجرة مريم Feverfew

Tanacetum parthenium (Compositae)

تعتبر شجرة مريم عشبة نسائية بشكل رئيسي في الإستخدام المأثور. وقد امتدحها نيكولاس كلبيبر في كتابه «الطبيب الإنكليزي» *The English Physitian* (1653) «كمقوٍّ عامّ للرحم... ينظف الرحم ويطرد الخلاص ويقدّم للمرأة كل الخير الذي ترجوه من عشبة ما». وتستخدم شجرة مريم الآن لعلاج الشقيقة migraine بشكل رئيسي، لكن يعتقد أيضاً أنها عشبة لالتهاب المفصل والرثية (الروماتيزم).



شجرة مريم لها أزهار تشبه الأقحوان تزهر في الصيف.

المنبت والزراعة

شجرة مريم موطنها جنوب شرقي أوروبا وتنتشر اليوم في كل أنحاء أوروبا وأستراليا وأميركا الشمالية. يُمكن أن تُستنبت من البذور والفسائل وتفضّل التربة الجيدة التصريف والشمس. تُقطف الأوراق عند الحاجة وتُجنى الأجزاء الهوائية ككل في الصيف عندما تُزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

شجرة مريم وثيقة الصلة بحشيشة الدود (*Tanacetum vulgare*، ص 272)، ونوعي أقحوان الحدائق والبابونج.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار (ألفا - بينين)
- لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بارثينوليد)
- تربينات أحادية نصفية (كافور)

الأفعال الرئيسية

- مسكّنة
- تخفّض الحرارة
- مضادّة للرثية
- تحثّ على جريان الحيض
- مُرّة

الأبحاث

- **الشقيقة** عندما أنهت زوجة طبيب ويلزي 50 عاماً من صراعها مع الشقيقة باستعمال شجرة مريم، بدأ بحث علمي مفصّل لشجرة مريم. وفي التجارب السريريّة التي أجريت في بريطانيا في الثمانينيّات، تبيّن أن العشبة علاج فعّال للشقيقة. ورغم الأبحاث الواسعة لم تُفهم الطبيعة الدقيقة لمفعولها بعد، لكن يبدو أن مكوّن البارثينوليد يثبّط إطلاق هرمون السيروتونين الذي يعتقد أنّه يُسبب الشقيقة.
- **التهاب المفصل الرثيّ** يجري الآن تقصّي فعاليّة شجرة مريم في علاج التهاب المفصل الرثي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الحمى** يمكن استخدام شجرة مريم لخفض حرارة الجسم وتبريده.
- **استخدامات نسائية** تستخدم العشبة منذ أيام الرومان للحث على الحيض. وتُعطى أيضاً أثناء الولادة للمساعدة في طرح المشيمة.
- **الشقيقة والصداع** تستخدم شجرة مريم اليوم بكميّات صغيرة كتدبير وقائيّ من الشقيقة. وتؤخذ بانتظام عند العلامات الأولى للنوبة. وهي مفيدة للشقيقة المرافقة للحيض وللصداع.
- **علاج التهاب المفصل** يمكن أن تساعد العشبة ألم التهاب المفصل والرثية، وبخاصة بالائتلاف مع أعشاب أخرى.

الاستخدام الذاتي

- **الوقاية من الشقيقة**، ص 390.

الأجزاء المستخدمة



الأجزاء الهوائية تُجنى في الصيف عندما تزهر النبتة.

تحتوي الأزهار على البارثينوليد الذي يساعد في تجنّب الشقيقة

أجزاء هوائية غضّة

أجزاء هوائيّة مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات أكل الأوراق الغضّة قد يُسبّب تقرّح الفم. لا تؤخذ شجرة مريم عند أخذ الورفرين أو عقاقير ترقيق الدم الأخرى. لا تؤخذ أثناء الحمل.

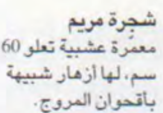


الأوراق الغضّة لتجنّب الشقيقة، تؤكل 2-3 أوراق يوميًا مع قطعة خبز.

الصبغة (إعدادها، ص 291) للوقاية طويلة الأمد من الشقيقة، تؤخذ 5 قطرات مع الماء 3 مرّات يومياً.

البرشامات (إعدادها، ص 291). لتفريج أعراض الصداع، تؤخذ برشامة 100 مغ يومياً.

الأقراص تحتوي غالباً على أعشاب أخرى. تؤخذ من أجل الصداع.



الطَّرَخْشَقون Dandelion

Taraxacum officinale (Compositae)



الطَّرَخْشَقون
نبتة معمّرة تعلو 50 سم، لها أوراق قاعدية مثلّمة وسوق مجوّفة وأوراق ذهبيّة.

للطَّرَخْشَقون مجموعة مدهشة من الفوائد الصحيّة. ولطالما استخدمت أوراقه، التي يمكن أن تؤكل في السلطة، في الطب الشعبي الغربي كمدرّ للبول. وقد أوصت بها كتابات الأطبّاء العرب في القرن الحادي عشر الميلادي وفي كتاب عن الأعشاب الطبيّة وضعه أطباء ميدفاي Myddfai في ويلز في القرن الثالث عشر الميلادي. وللجذر تاريخ أقصر من الاستخدام الطبّي، وهو مفيد للكبد.



اسم **الطرخشقون**، وهو تحريف للعبارة اللاتينيـة *dens leonis* أي أسنان الأسـد، يشتق من مظهر أزهاره.

المنبت والزراعة

ينمو الطرخشقون في البريّة في معظم أنحاء العالم، ويزرع في ألمانيا وفرنسا. يُستنبت من البذور في الربيع. وتقطف الأوراق الفتيّة في الربيع للسلَطات المقويّة، وبعد ذلك كدواء. ويُقلع جذر النبات في سنته الثانية في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الطرخشقون الصيني *(T. mongolicum)* يستخدم في طب الأعشاب الصيني «لإزالة الحرارة» وتفريج السمّيّة، وبخاصة في الكبد.

المكوّنات الرئيسية

- لاكتونات التربينات الأحادية النصفية
- ثلاثيّات التربين
- فيتامينات A و B و C و D

الأوراق فقط

- كومارينات
- كاروتينوتيدات
- معادن (وبخاصة البوتاسيوم)

الجذر فقط

- طركساكوزيد
- حموض الفينوليك
- معادن (بوتاسيوم وكلسيوم)

الأفعال الرئيسية

- مدرّ للبول
- مزيل للسموم
- مر

الأبحاث

- **الأوراق** أكد البحث المنشور في مجلة *Planta Medica* (النباتات الطبية) سنة 1974 أن أوراق الطرخشقون مدرّة قويّة للبول رغم أن طبيعة عملها الدقيقة غير مفهومة. وخلافاً لمدرّات البول التقليدية التي تسبّب نقص البوتاسيوم، تحتوي أوراق الطرخشقون على مستويات عالية من البوتاسيوم، ما يوفر كسباً صافياً للمعدن.
- **الجذر** بيَّن بحث ألماني نُشر سنة 1959 أن للجذر مفعولاً تنظيفياً هاماً للكبد وينبّه إنتاج الصفراء، كما أنه مرّ معتدل ومليّن لطيف.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **مدرّ للبول** تستخدم أوراق الطرخشقون كمدرّ للبول وتعالج ارتفاع ضغط الدم بخفض حجم السوائل في الجسم.
- **علاج مضاد للسمّيّة** جذر الطرخشقون من أكثر الأعشاب المزيلة للسمّيّة فعالية. وهو يعمل أساساً على الكبد والمرارة للمساعدة في طرح الفضلات، كما أنه ينبّه الكُلى لإزالة السموم من البول. والجذر علاج جيد التوازن يحثّ على الإزالة الدائمة للسموم الناتجة عن العدوى أو التلوّث. وله فوائد علاجية رئيسية لكثير من العلل، بما في ذلك الإمساك ومشكلات الجلد مثل العدّ (حب الشباب) والإكزيمة والصّداف psoriasis وحالات التهاب المفصل، بما في ذلك الفُصال العظمي osteoarthritis والنقرس gout.
- **مشكلات المرارة** لأوراق الطرخشقون وجذره مفعول ملحوظ على المرارة ويستخدمان للحؤول دون حصى المرارة. وقد تساعد الأوراق أيضاً في تفكيك حصى المرارة المتشكلة.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تُعصر أو تُؤكل نيئة في السلطة أو تُجفّف لتستخدم في المستحضرات العشبية.



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الأقراص لها مفعول مدرّ للبول. تؤخذ لاحتباس السوائل.

صبغة الجذر (لإعدادها، ص 291). للإكزيمة تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مخفّفة بـ 100 مل من الماء 3 مرّات يوميًا.

سلطة مقوّية تصنع مع أوراق الطرخشقون. تؤكل بانتظام لفوائدها التنظيفية.

- **مغلي** الجذر (ص 290). للعدّ، يؤخذ 1/2 كوب 3 مرّات يومياً.
- **نقيع** الأوراق (ص 290). للكاحلين المنتفخين، يؤخذ 500 مل يوميًا.
- **عصير** الأوراق. لاحتباس السوائل، يؤخذ 20 مل 3 مرات يوميًا.

الاستخدامات الذاتية

- **احتباس السوائل**، ص 315
- **إزالة سمّيّة السُّكر المعلّق**، ص 309
- **الإمساك**، ص 307
- **طفح القرّاص**، ص 303
- **العدّ والحبوب**، ص 307

الإهليلج الفضّي شجرة دائمة الاخضرار تعلو 30 متراً، لها أزهار صفراء شاحبة وأوراق مخروطية الشكل.

الإهْليلَج الفضّيّ Arjuna

Terminalia arjuna (Combretaceae)

يُستخدم لحاء شجرة الإهليلَج الفضّي في طبّ الأعشاب الهندي منذ 3000 سنة على الأقل، ولطالما قُدِّر كعلاج للقلب. يُعزى استخدام الإهليلج الفِضّي من أجل مرضى القلب إلى فاغبهاتا Vagbhata، وهو طبيب هندي من القرن السابع الميلادي. والإهليلج الفضّيّ مثال للعشبة التي أثبت البحث الصيدلاني الحديث استخدامها الموروث.



الإهليلج الفضي شجرة جميلة دائمة الاخضرار. يوصف لحاؤها لمساعدة القلب ومشكلات دوران الدم.

المنبت والزراعة

يوجد الإهليلج الفضّيّ في معظم أنحاء شبه القارّة الهندية من سريلانكا إلى أسفل الهملايا. ويزدهر على ضفاف الأنهار. تُستنبت الشجرة من البذور ويُقطع اللحاء في الشتاء.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم أنواع أخرى من الإهليلج طبّيًا لا سيّما البليلج وإهليلج كابول (*T. belerica* و *T. chebula*، ص 273). وكلاهما قريب للإهليلج الفضي وهما من بين أكثر النباتات استخداماً في طبّ الأعشاب في الهند.

المكونات الرئيسية

- حموض التنّيك
- صابونينات ثلاثية التربينويد
- فلافونيّات
- ستيرولات

الأفعال الرئيسية

- مقوّ للقلب
- يخفّض ضغط الدم
- يخفّض مستويات الكولسترول

الأبحاث

- **مقوّ للقلب** تُجرى أبحاث على الإهليلج الفضّيّ في الهند منذ الثلاثينيّات. وتتضارب النتائج بشدة مع بعض الدراسات التي تشير إلى أنه يزيد سرعة القلب وضغط الدم، وتوحي دراسات أخرى بالعكس. ويبدو أن أفضل استخدام للعشبة هو علاج الحالات التي يكون فيها إمداد القلب بالدم ضعيفاً، كما في حالة مرضى القلب الإفقاري ischaemic والذبحة. وللإهليلج الفضي أيضاً فائدة في المحافظة على انتظام نبض القلب.
- **الكولسترول** أوضحت الأبحاث الهندية أن الإهليلج الفضّي يخفّض مستويات الكولسترول.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج مأثور للقلب** لطالما استُخدم الإهليلج الفضي في طبّ الأعشاب الهندي كمقوّ للقلب. وله تاريخ طويل في معالجة قصور القلب والوذمة Oedema (وهي حالة يتراكم فيها السائل في الكاحلين والساقين لأن القلب لا يضخ بشكل كاف).
- **علاجات مأثورة أخرى** في الطب الشعبي الهندي، كانت العصارة تُستخرج من الإهليلج الفضّيّ لألم الأذن. ويعتقد في المأثور أن العشبة مقوّية للباه أيضاً.
- **الطبّ الأيورفيدي** يستخدم الأطباء الأيورفيديون الإهليلج الفضّيّ لاستعادة التوازن عندما يزيد وجود أحد الأخلاط الثلاثة، «الكافا» أو «البيتا» أو «الفاتا» (انظر ص 35). يُعطى اللحاء كمغلي لعلاج الإسهال والزحار dysentery. واللحاء المسحوق جزء من العلاج الأيورفيدي المأثور للربو. ويُعطى الإهليلج الفضّي أيضاً في الطبّ الأيورفيدي من أجل مشكلات قناة الصفراء، فضلاً عن التسمّم ولسعات العقارب.
- **علاج حديث للقلب** الإهليلج الفضي مفيد للذبحة وضعف دوران الدم الإكليلي. كما أنه مفيد إذا كانت سرعة القلب ونظمه غير سويين. ويخفض مستويات الكولسترول في الدم وخفض ضغط الدم ودعم عمل القلب السويّ، يُحسّن الإهليلج الفضي صحة دوران الدم ويخفّض خطر تطور مشكلات قلبية خطيرة.

الأجزاء المستخدمة



اللحاء يضم مكوّنات تخفّض ضغط الدم وتخفّض مستويات الكولسترول.

يستخدم اللحاء لعلاج مرضى القلب في الهند

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصيّ.

الصبغة مقوّية قيمة للقلب. يصفها العشّابون لعلاج الذبحة.

المغلي يستخدمه العشّابون لعلاج ضعف دوران الدم إلى القلب.

المسحوق علاج أيورفيدي مأثور يوصف للربو.

الصعتر الشائع Thyme, Garden Thyme

Thymus vulgaris (Labiatae)

امتُدح الصعتر من قبل العشّاب نيكولاس كَلْبِيبر Culpeper (1616- 1654) باعتباره «مقوّياً بارزاً للرئتين. وليس هناك علاج يزرع أفضل للمرض الذي يصيب الأطفال وتشيع تسميته بالسعال الديكي Whooping cough. والصعتر مطهّر ممتاز ومقوٍّ، ولا يزال يُستخدم اليوم كعلاج تنفّسي فضلاً عن كونه علاجاً هامّاً لكثير من الشكاوى.



أزهار الصعتر الشائع القرنفلية تجتذب النحل بكثرة وتعطي نكهة مميّزة للعسل.

المنبت والزراعة

الصعتر الشائع ضرب يُزرع من الصعتر البرّي (*T. serpyllum*، ص 279) ذي الموطن الأوروبي الجنوبي، ويُزرع الصعتر الشائع اليوم في كل أنحاء العالم. يُستنْبت من البذور أو بتقسيم الجذر في الربيع ويفضل الضوء والتربة الطباشيرية. تُجنى الأجزاء الهوائيّة من أواسط الصيف إلى آخره.

الأنواع ذات الصلة

هناك الكثير من أنواع الصعتر ولكل منها زيت طيّار مختلف المحتوى. وغالباً ما يستخدم الصعتر البرّي (*T. serpyllum*، ص 274) بطريقة مماثلة لاستخدام الصعتر الشائع.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار متنوّع المحتوى (ثيمول، متيل كافيكول، سينيول، بورنيول)
- فلافونيّات (إبيغنين، لوتيولين)
- حموض التنّيك

الأفعال الرئيسية

- مطهّر
- مقوٍّ
- يفرّج تشنّج العضلات
- مقشّع
- يطرد الديدان

الأبحاث

- **زيت طيار** زيت الصعتر الشائع الطيّار مطهّر قوي، ومكوّنه الثيمول بشكل خاص مضاد فعّال جدّاً للفطر. والزيت مقشّع أيضاً ويطرد الجراثيم.
- **تشنّج العضلات** الثيمول والمتيل كافيكول والفلافونيّات تفرّج تشنّج العضلات.
- **مضاد للهرَم** توحي الأبحاث المجراة في التسعينيّات في اسكتلندا أن للصعتر الشائع وزيته الطيّار مفعولاً مقوّيًا ملحوظاً يدعم وظيفة الجسم السويّة ويُقاوم تأثيرات الهرَم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **العداوي** إن خصائص الصعتر الشائع المطهّرة والقويّة تجعله مقوّياً مفيداً لجهاز المناعة في العداوي المزمنة، وبخاصة الفطرية، فضلاً عن كونه علاجاً فعّالاً لعدوى الصدر مثل التهاب القصبات والشاهوق وذات الجنب pleurisy. ويمكن أخذ النقيع ذي المذاق السائغ لعداوي الحلق والصدر الثانوية، ويُمكن مضغ الأوراق الغضّة لتفريج التهاب الحلق.
- **الربو وحمّى الكلأ** يوصف الصعتر مع أعشاب أخرى للربو، وبخاصة عند الأطفال. فمزاياه المنشّطة توازن التأثير المركّن لكثير من الأعشاب المستخدمة للربو. ويفيد الصعتر أيضاً في حمّى الكلأ.
- **الديدان** غالباً ما يُستخدم الصعتر لعلاج الديدان عند الأطفال.
- **الاستخدامات الخارجية** يوضع الصعتر على الجلد لتفريج العضات واللسعات، ويستخدم لعرق النَّسا وأوجاع الرثية (الروماتيزم) والآلام. ويفيد السعفة ringworm وسعفة القدم athlete's foot والسُّلاق thrush وغير ذلك من العداوي الفطرية فضلاً عن الجَرَب. ويمكن إضافة النقيع إلى ماء الاستحمام كمنبّه.



الصعتر
جنبة عطرية تعلو 40 سم، لها سوق خشبيّة وأوراق صغيرة وأزهار قرنفليّة.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تُجنى في الصيف وتحتوي على زيت طيّار مطهّر.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا، لا يستخدم الزيت العطري خارجيًا أثناء الحمل.

النقيع (لإعداده، ص 290). للزكام، يُؤخذ 50 مل 3 مرات يوميًا.

الزيت العطري للجرب، يخفّف جيداً ويُدهن على الجزء المصاب.

الشراب (لإعداده، ص 292) علاج مأثور للسعال. يؤخذ 20 مل 3 مرات يوميًا.

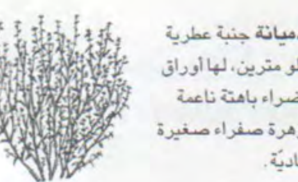
الصبغة (لإعدادها، ص 291). للسلاق، يوضع 2 مل 2-3 مرات يوميًا.

الاستخدامات الذاتية

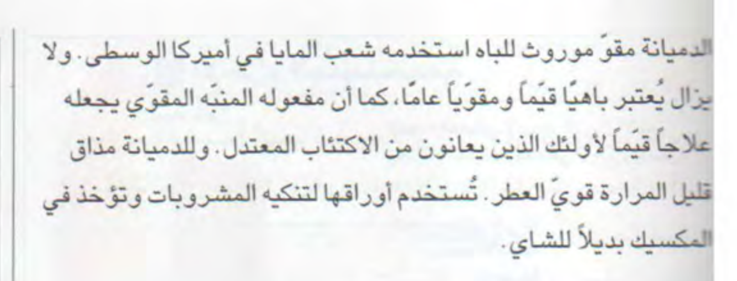
- **التهاب الأنف الأرجي**، ص 300.
- **ألم الأذن**، ص 312.
- **ألم الظهر**، ص 313.
- **الحفاظ على الحيويّة**، ص 319.
- **الربو المعتدل**، ص 301.
- **السعال والتهاب القصبات**، ص 310.
- **العداوي الفطرية**، ص 304.
- **العضّات واللسعات**، ص 303.
- **العضلات التعبة المؤلمة**، ص 312.

الدميانة، الزَّدَاع الشابق Damiana

Turnera diffusa syn. *T. diffusa* var. *aphrodisiaca (Turneraceae)*



الدميانة جنبة عطرية تعلو مترين، لها أوراق خضراء باهتة ناعمة وزهرة صفراء صغيرة أحاديّة.



الدميانة مقوّ موروث للباه استخدمه شعب المايا في أميركا الوسطى. ولا يزال يُعتبر باهيًا قيّماً ومقوّياً عامًا، كما أن مفعوله المنبّه المقوّي يجعله علاجاً قيّماً لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المعتدل. وللدميانة مذاق قليل المرارة قويّ العطر. تُستخدم أوراقها لتنكيه المشروبات وتؤخذ في المكسيك بديلاً للشاي.



الدميانة عشبة مقوّية ممتازة للضعف الجسدي والتعب العصبي.

المنبت والزراعة

الدميانة موطنها خليج المكسيك وجنوبي كاليفورنيا وشمالي الجزر الكاريبية وناميبيا. وتزرع أيضاً في هذه المناطق. تُستنبت الدميانة من البذور في الربيع وتفضّل مناخاً حارًا ورطباً. تُقطف الأوراق عندما تزهر العشبة في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

الزَّداع (*T. opifera*) والزَّداع درداريّ الورق (*T. ulmifolia*) يستخدمان كمقوّيين في البرازيل وأميركا الوسطى.

المكوّنات الرئيسية

- أربوتين (حتى 70%)
- زيت طيّار (نحو 0.5%)، دلتاكادينين (10%)، تيمول (4%)
- غليكوزيدات السيانوجين (تترافيلين)
- راتينج
- صمغ

الأفعال الرئيسية

- مقوّية
- منبّهة
- مليّنة ومدرّة للبول معتدلة
- مضادة للاكتئاب
- مولّدة للتستوستيرون
- باهيّة مشهورة

الأبحاث

- **بحث غير حاسم** لم تُجر حتى الآن أبحاث مستفيضة. ولم تكن نتائج الأبحاث القليلة التي أجريت حاسمة. ووفقاً لموسوعة *Potter's New Cyclopadia Of Botanical Drugs and Preparations* (1988)، لم يثبت المفعول الباهيّ بشكل تجريبي، لكن تحقيق ذلك صعب جداً.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **مقوّية** الدميانة مقوّية ومصحّة للجهاز العصبي ولطالما اعتبرت مقوّية للباه. ويرجع مفعولها المقوّي جزئيًا إلى مكوّنها التيمول المطهّر والمقوّي.
- **مضادة للاكتئاب** الدميانة معزّزة للحياة وذات مفعول منبّه للجسم والعقل. تُعطى لمن يعاني من الاكتئاب المعتدل إلى المتوسط والتعب العصبي. وتجعل منها خصائصها المنبّهة والمصحّة عشبة قيّمة عندما يحدث الاكتئاب والقلق معاً، كما يحدث غالباً بعد الكرب الطويل الأمد.
- **مُصحّة جنسيّة** نظراً لأن الدميانة مولّدة للتستوستيرون، يُنظر إليها دائماً باعتبارها عشبة للرجال مفيدة في علاج القذف المبكّر والعنانة. غير أنها مفيدة للرجال والنساء على حد سواء باعتبارها مصحّة لأعضاء التوالد عند كلا الجنسين.
- **المشكلات النسائية** غالباً ما تُعطى الدميانة لدورات الحيض المؤلمة والمتأخرة، وتُستخدم بشكل خاص للصداع المرتبط بالحيض.
- **مطهّرة بوليّة** نظراً لأن الدميانة مدرّة للبول ومطهّرة بولية، فإنها مفيدة في علاج العداوي البولية مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل urethritis. ويرجع هذا المفعول جزئياً إلى مكوّن الأربوتين الذي يتحوّل إلى هيدروكينون، وهو مطهّر بولي قويّ، في النُّبَيْبات البولية. ويوجد هذا المكوّن في عدد من النباتات الأخرى، لا سيما عنب الدب (*Arctostaphylos uva-ursi*، ص 168).
- **مليّنة** الدميانة مليّنة معتدلة، مفيدة في علاج الإمساك الناتج عن ضعف عضلات الأمعاء.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تقطف في الصيف. ويُصنع منها شاي سائغ وتستخدم في مجموعة واسعة من المستحضرات.

أوراق غضّة

أوراق مجفّفة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

الأقراص تحتوي عادة على أعشاب أخرى. تؤخذ كمقوٍّ مرخٍ.

النقيع (لإعداده، ص 290) مقوٍّ ومفيد للعداوي البولية. يُشرب كوب واحد كمقوٍّ عام.



الصبغة (لإعدادها، ص 291) مقوٍّ عصبي ومضاد للاكتئاب. للاكتئاب المعتدل، تؤخذ 30 قطرة مع الماء 4 مرات يوميًا.

الاستخدام الذاتي

- **القلق والاكتئاب والتوتّر**، ص 308.

الـدردار الأحـمـر Slippery Elm

Ulmus rubra (Ulmaceae)

الدردار الأحمر شجرة كبيرة تعلو 18 متراً، لها جذع بنّي ولحاء خشن أبيض ضارب إلى الرمادي على الأغصان.

هذه العشبة الرائعة علاج لطيف وفعّال لحالات تهيّج أغشية الصدر المخاطية والنُّبَيْبات البولية والمعدة والأمعاء. وقد استخدمها الأميركيّون الأصليون بعدة طرق مختلفة، كلبخة للجراح والحبوب والقروح والعيون الملتهبة، وداخلياً للحمّيات والزُّكام وشكاوى الأمعاء. وللدردار الأحمر مذاق وملمس لثئيّ «زلق».



الدردار الأحمر يُعطي ثمرة بنيّة محمرّة تتكوّن من بذرة واحدة في الصيف.

المنبت والزراعة

الدردار الأحمر موطنه الولايات المتحدة وكندا ويشيع وجوده في جبال الأبالاش. تزدهر الأشجار في النجود والتربة الجافّة. يُجنى اللحاء الداخلي للجذع والأغصان في الربيع.

الأنواع ذات الصلة

الدردار الأبيض (*U. americana*) يُستخدم بطريقة مماثلة للدردار الأحمر. وكان الموهيكان يأخذونه للسعال. وفي أوروبا، كان اللحاء المجفّف للدردار (*Ulmus* spp.) يؤخذ كمطرّ، وقد ذكره دسقوريدس لأول مرّة في القرن الميلادي الأول.

المكوّنات الرئيسية

- لثا
- نشاء
- حموض التنّيك

الأفعال الرئيسية

- مطرّ
- ملطّف للجلد
- مغذّ
- مليّن

الأبحاث

- **اللثا** الأبحاث المجراة على الدردار الأحمر محدودة، لكن مفعوله كعشبة ذات مقادير كبيرة من اللثا مفهوم جيّداً. عندما تلامس العشبة مباشرة السطوح الملتهبة، مثل البشرة أو الأغشية المعوية، تلطّف النسيج المتهيّج وتغلّفه وتحميه من الإصابة وتسحب منه السموم أو المهيّجات.
- **مفعول المنعكس** عندما يؤخذ الدردار الأحمر داخليّاً يُعتقد على الأرجح أنه يُنبّه منعكس النهايات العصبيّة في المعدة والأمعاء، ما يؤدي إلى امتصاص أغشية السبيل البولي للمخاط.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **مغذّ** الدردار الأحمر مغذّ وملطّف عندما يؤخذ بانتظام. وهو غذاء ممتاز في حالتي النقاهة والضعف، وبخاصة إذا كان الهضم ضعيفاً أو شديد الحساسية. كما أنه غذاء جيد للأطفال الصغار.
- **الاضطرابات الهضميّة** الدردار الأحمر عشبة ملطّفة بوجه خاص ويمكن أن تفرّج فوراً الحموضة والإسهال والتهاب المعدة والأمعاء. كما أنه يُساعد في تخفيف حالات مثل المغص والتهاب المعى والإمساك والبواسير والتهاب الرتج diverticulitis ومتلازمة الأمعاء الهيوجة.
- **المشكلات البولية** هذه العشبة علاج مفيد للمشكلات البولية مثل التهاب المثانة المزمن.
- **الحالات التنفسيّة** يُستخدم الدردار الأحمر لعلاج كل الحالات الصدريّة وله مفعول ملطّف لكل شيء من السعال والتهاب القصبات إلى ذات الجنب pleurisy والتدرّن (السل).
- **الاستخدامات الخارجية** عندما توضع العشبة خارجيّاً تطرّي الجلد وتحميه. كما أنها تعمل جيّداً كلبخة «ساحبة» للحبوب والشظايا.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



اللبخة للجروح، تضاف عدة قطرات من صبغة آذريون الحدائق إلى ملعقة صغيرة من المسحوق. تعجن وتوضع (ص 294).

النقيع تمزج ملعقة صغيرة معرّمة مع 750 مل من الماء الدافيء. تنقع 5 دقائق. للإسهال، تشرب جرعة كاملة مرّة أو اثنتين يوميّاً.



البرشامات (إعدادها، ص 291) لالتهاب القصبات، تؤخذ برشامة 200 مغ 2-3 مرات يوميّاً.

المسحوق لعسر الهضم الحمضيّ، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 2-3 مرات يوميّاً.

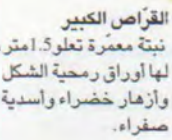
الأقراص تؤخذ للإسهال.

الاستخدامات الذاتية

- **الإمساك عند الأطفال**، ص 318.
- **البواسير**، ص 302.
- **الحموضة وعسر الهضم**، ص 307.
- **العُدّ والحبوب**، ص 305.

القرّاص الكبير Nettle

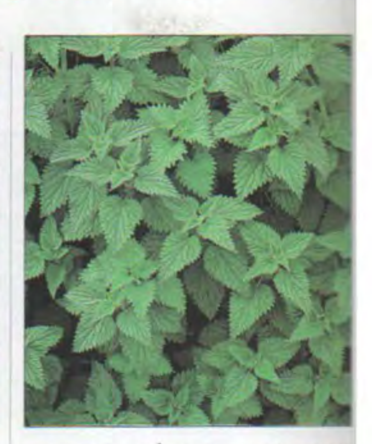
Urtica dioica (Urticaceae)





القرّاص الكبير
نبتة معمّرة تعلو1.5متر، لها أوراق رمحية الشكل وأزهار خضراء وأسدية صفراء.

رغم أن القرّاص معروف بلسعاته، إلا أنه لطالما حظي بتقدير لفائدته الطبيّة. ففي القرن الأول الميلادي، عدّد الطبيب الإغريقي ديسقوريدس مجموعة من استخداماته: الأوراق المفرومة حديثاً كضمادة للجروح النتنة، والعصير لنزيف الأنف (الرعاف)، والأوراق الممزوجة مع المُرّ لتنشيط الحيض. واليوم يستخدم القرّاص من أجل حمّى الكلأ hay fever والتهاب المفصل وفقر الدم، بل وحتى طفح القرّاص nettle rash.



القراص الكبير يمكن أن يُطهى كخضرة وله مذاق شبيه بالسبانخ.

المنبت والزراعة

ينمو القرّاص في الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي وإفريقيا الجنوبية والأنديز وأستراليا. تُقطف الأغصان الفتيّة في الربيع لاستخدامها كمقوّ وخضرة. وتُقطف الأجزاء الهوائية والأوراق في الصيف عندما تُزهر النبتة. ويُقلع الجذر في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

يُستخدم القرّاص المُحرق (*U. urens*) بطرق مماثلة لاستخدام القرّاص الكبير ويستخدم أيضاً للمعالجة المثليّة homeopathy. وكان القرّاص الكاوي (*U. pilulifera*) النوع الأكثر استخداماً من قبل الرومان «للتشرّي» urtication (اللسع بالقرّاص لحث الدم على بلوغ السطح)، وهو ما كانوا يفعلونه للتدفئة.

المكوّنات الرئيسية

الأجزاء الهوائية:

- فلافونيّات (كويرسيتين)
- أمينات (هستامين، كولين، أستيل كولين، سيروتونين)
- غلوكوكينون
- معادن (كلسيوم، بوتاسيوم، حمض السيليسيك، حديد)

الجذر:

- ستيرولات نباتية (ستيغماست-4-إنزون وستيغماستيرول)

الأفعال الرئيسية

- مدرّ للبول
- مقوّ
- قابض
- يمنع النزف
- مضاد للأرجية
- يزيد درّ حليب الصدر (الأوراق)
- يخفّض تضخم البروستات (الجذر)

الأبحاث

- **الجذر** أكّدت الأبحاث المجراة على جذر القرّاص الكبير في الولايات المتحدة وألمانيا واليابان قيمته كدواء لتضخم البروستات الحميد.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **منظّف** يستخدم القرّاص بشكل رئيسي كعشبة منظّفة ومزيلة للسموم. وله مفعول مدرّ للبول، ربما بسبب محتواه العالي من الفلافونيّات والبوتاسيوم، ويزيد من إنتاج البول وإزالة الفضلات. ويساعد كثيراً في الحالات الجلدية، مثل الإكزيمة عند الأطفال والمشكلات المتعلّقة بالتهاب المفصل، وبخاصة عندما يكون ضعف وظيفة الكلى واحتباس السوائل من مزاياها.
- **قابض** يبطىء القرّاص أو يوقف نزيف الجروح ونزيف الأنف، وهو مفيد للنزيف الحيضي.
- **الأرجيّات** القرّاص مضاد للمستأرجات. يعالج حمّى الكلأ والربو وحالات الجلد المستحكّ وعضّات الحشرات. ويمكن استخدام العصير لعلاج لسعات القرّاص.
- **استخدامات إضافيّة** تفيد الأوراق فقر الدم وتحسّن درّ حليب الثدي. ويستخدم الجذر اليوم لعلاج تضخّم البروستات.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



حساء أوراق القرّاص والجزر والبصل غنيّ بالحديد. يُشرب بانتظام.

مرهم الأوراق (الإعداده، ص 294). للإكزيمة، يفرك بسخاء.

مغلي الجذر (الإعداده، ص 290). لتضخّم البروستات، يُشرب كوب واحد يوميًا.

برشامات الجذر (الإعدادها، ص 291). لدورات الحيض الشديدة، تؤخذ كبسولة 100 مغ 3 مرات يوميًا.

نقيع الأوراق (الإعداده، ص 290) يشرب 200 مل يوميًا كمقوّ.

صبغة الجذر (الإعدادها، ص 291) تساعد الحالات الأرجية والجلدية. لحمّى الكلأ، تؤخذ ملعقة صغيرة مخففة بـ100 مل من الماء مرتين يوميًا.

الاستخدامات الذاتية

- **التهاب الأنف الأرجيّ بما في ذلك حمّى الكلأ**، ص 300.
- **الربو المعتدل**، ص 301.
- **طفح الحفاض**، ص 398.
- **طفح القرّاص**، ص 303.
- **العضّات واللسعات**، ص 303.
- **فقر الدم الناتج عن النزيف الحيضيّ**، ص 301.
- **نزيف الأنف (الرعاف)**، ص 310.

النـاردين المـخـزنـي، سُـنْـبُـل الـحـدائق Valerian

Valeriana officinalis (Valerianaceae)

الناردين المخزني نبتة معمّرة منتصبة تعلو 1.2 متر، لها أوراق ريشيّة مقسّمة وأزهار قرنفلية.

استُخدم الناردين المخزني كمركّن ومرخٍ منذ أيام الرومان على الأقل. وقد عرفه دسقوريدس في القرن الأول الميلادي وأسماه «فو» phu، وهو صوت ما يقال عند شمّ رائحته الكريهة. يساعد الناردين المخزني في تفريج الكرب وأصبح علاجاً متزايد الشهرة في العقود الحديثة. وهو مرخٍ آمن غير إدمانيّ يخفّض التوتر العصبي والقلق ويحث على النوم المريح.



الناردين المخزني يساعد في خفض الكرب، ويُعتقد أن اسمه مشتق من اللاتينية *Valere*، أي «معافى».

المنبت والزراعة

الناردين المخزني موطنه أوروبا وشمالي آسيا، وينمو في البرّيّة في ظروف رطبة. ويُزرع في وسط أوروبا وشرقيّها. يُستنبت من البذور في الربيع ويُقلع جذر وجذمور النباتات بعمر السنتين في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

يعطى ناردين جنوب إفريقيا *(V. capensis)* للهستيريا والصرع. ويوجد ناردين هاردويك *(V. hardwickii)* في الصين وإندونيسيا ويؤخذ كمضاد للتشنّج. وقد استخدم ناردين المستنقعات *(V. ulginosa)* للمغص وأعراض الإياس من قبل شعب المينوميني في أميركا الشمالية. ويُستخدم الناردين الأزرق *(V. wallichi)* في الهملايا بطريقة مماثلة للناردين المخزني تقريباً.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار (حتى 1.4%)، بما في ذلك أسيتات البورنيل والبيتا-كارفيلين
- إيريدويدات (فاليبوتريات)- فالترات، إيزوفالترات
- قلوانيّات

الأفعال الرئيسية

- مركّن
- مرخٍ
- يفرّج تشنّج العضلات
- يفرّج القلق
- يخفّض ضغط الدم

الأبحاث

- **الخصائص العلاجية** أكدت الأبحاث الواسعة في ألمانيا وسويسرا أن الناردين المخزني يحثّ على النوم ويحسّن نوعيّته ويخفّض ضغط الدم.
- **المكوّنات الفعّالة** الفاليبوتريات مركّنة ومخمّدة تحثّ على النوم. وثمة مكوّنات أخرى مسؤولة عن مفعول الناردين المخزني، لكن لم يتم التعرّف إليها بعد.
- **الجهاز العصبي** يخفّض الناردين المخزني النشاط العصبي بإطالة مفعول ناقل عصبي مثبّط.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **الاستخدامات التاريخية** الناردين المخزني المعروف «بالعشبة الشافية» في القرون الوسطى كانت تنسب إليه عدة مزايا، لا سيّما شفاء الصرع. في سنة 1592، نشر فابيوس كالومنا Calumna مؤلفاً مفصلاً عن الأعشاب الطبيّة يدّعي فيه أنه شفا الصرع بهذه العشبة.
- **الاضطرابات المرتبطة بالكرب** يخفّض الناردين المخزني فرط النشاط العقلي والإثارة العصبية فيساعد الناس الذين يصعب عليهم «التوقّف عن التفكير». وهو مفيد لأي حالة تقريباً مرتبطة بالكرب، وله عموماً تأثير مهدّىء للعقل لا مركّن بشكل مباشر.
- **القلق والأرق** يمكن أن يفرّج الناردين المخزني كثيراً من أعراض القلق، بما في ذلك الرُعاش والهَلَع والخفقان والتعرّق. وهو علاج مفيد للأرق سواء كان سببه القلق أم فرط الإثارة.
- **مرخٍ فعّال** يرخّي الناردين المخزنيّ العضلات المفرطة التقلّص، وهو مفيد لتوتّر الكتف والعنق والربو والمغص ومتلازمة الأمعاء الهيوجة وألم الحيض وتشنّج العضلات.
- **فرط ضغط الدم** يستخدم الناردين المخزني مع أعشاب أخرى في علاجات لفرط ضغط الدم الناتج عن الكرب والقلق.

الاستخدامات الذاتية

- **الأرق**، ص 309.
- **الأرق الناتج عن ألم الظهر**، ص 313.
- **التعب العصبي**، ص 309.
- **التوتّر السابق للحيض**، ص 315.
- **القلق المزمن**، ص 308.

الأجزاء المستخدمة

الجذر والجذمور يُقلعان في الخريف عندما يحتويان على أعلى مستويات من المكوّنات الفعّالة.



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

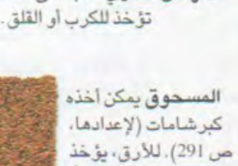
تنبيهات يمكن أن يسبّب النعاس. لا يؤخذ الناردين المخزني عند أخذ عقاقير منوّمة.



الصبغة (لإعدادها، ص 291). للقلق، تؤخذ 20 قطرة في ماء ساخن 5 مرات يوميًا على الأكثر.



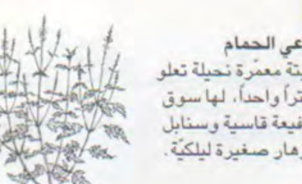
الأقراص تحتوي غالباً على أعشاب أخرى. تؤخذ للكرب أو القلق.



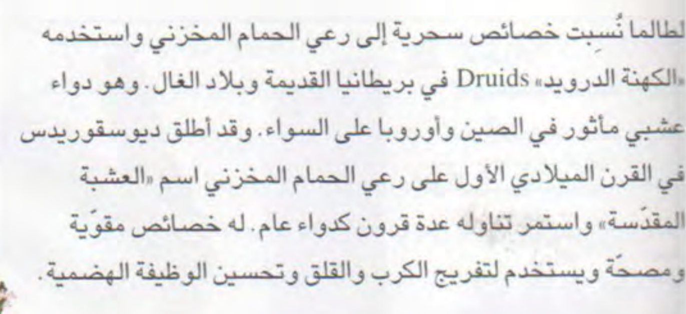
المسحوق يمكن أخذه كبرشامات (لإعدادها، ص 291). للأرق، يؤخذ 1-2 برشامة 500 ملغ ليلاً.

المغلي (لإعداده، ص 290). يؤخذ 25-100 مل كمركّن ليلاً.

رعيُ الحَمام المخزني، حشيشة الأوجاع Vervain
Verbena officinalis (Verbenaceae)



رعي الحمام
نبتة معمّرة نحيلة تعلو متراً واحداً، لها سوق رفيعة قاسية وسنابل أزهار صغيرة ليلكيّة.



لطالما نُسِبت خصائص سحرية إلى رعي الحمام المخزني واستخدمه «الكهنة الدرويد» Druids في بريطانيا القديمة وبلاد الغال. وهو دواء عشبي مأثور في الصين وأوروبا على السواء. وقد أطلق ديوسقوريدس في القرن الميلادي الأول على رعي الحمام المخزني اسم «العشبة المقدّسة» واستمر تناوله عدة قرون كدواء عام. له خصائص مقوّية ومصحّة ويستخدم لتفريج الكرب والقلق وتحسين الوظيفة الهضمية.



رعي الحمام المخزني كان يعتقد أنه يجلب الحظ في القرون الوسطى.

المنبت والزراعة
ينمو رعي الحمام المخزني برّيًا في أنحاء كثيرة من أوروبا وشمال إفريقيا فضلاً عن الصين واليابان. يُستنبت من البذور في الربيع أو الخريف ويزدهر في التربة الجيّدة التصريف في موقع مشمس. تُجنى الأجزاء الهوائية في الصيف عندما تزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة
في منطقة الكاريبي، يُؤخذ رعي الحمام الكاريبي (*V. domingensis*) كمقوّ مرّ ويستخدم للجروح والصداع.

المكوّنات الرئيسية
- إيريدويدات مرّة (فربنين، فربنالين)
- زيت طيّار
- قلوانيّات
- لثأ
- حموض التنّيك

الأفعال الرئيسية
- مؤثّر عصبيّ
- مقوّ
- مركّن معتدل
- ينبّه إفراز الصفراء
- مرّ معتدل

الاستخدامات المأثورة والحالية
- **الخصائص الثابتة** ثمة بعض خصائص مشهورة لرعي الحمام المخزني رغم ضعف الأبحاث المجراة عليه. فهو يؤثّر على الجهاز العصبي شبه الودي وله مفعول منبّه للرحم. ورعي الحمام مرّ ينشّط الهضم وتسبب جرعه العالية القياء. وقد يكون مكوّنه الفربنالين، وهو مليّن معتدل، المسؤول عن ذلك.
- **مقوّ للهضم** يحسّن رعي الحمام المخزني امتصاص الغذاء لأنه مقوّ للهضم.
- **الجهاز العصبي** يحظى رعي الحمام المخزني بالتقدير كمصحّ للجهاز العصبي، وهو مفيد بوجه خاص للتوتّر العصبيّ. ويُعتقد أن له مفعولاً معتدلاً مضاداً للاكتئاب، ويُستخدم خصّيصاً لعلاج القلق والتعب العصبي الذي يلي الكرب الطويل الأمد.
- **النقاهة** رعي الحمام مقوّ مثاليّ لمن يتعافون من مرض مزمن نظراً لأنه يساعد على الهضم ويُصحّ الجهاز العصبيّ.
- **الصداع والشقيقة** يخفّف رعي الحمام المخزني الصداع، ويستخدم في طب الأعشاب الصيني من أجل الشقيقة المرتبطة بالدورة الحيضيّة.
- **استخدامات أخرى** لرعي الحمام كثير من الاستعمالات الطبيّة الأخرى. يُعطى للبرقان والربو والأرق وحصى المرارة والتوتّر السابق للحيض والحمّى (وبخاصة في مستهلّ الانفلونزا). كما يساعد رعي الحمام تقلصّات المخاض ويزيد من در حليب الثدي.

الاستخدامات الذاتية
- **التعب العصبي**، ص 309.
- **التوتّر السابق للحيض**، ص 315.

الأجزاء المستخدمة



رعي الحمام له سوق نحيلة مزهرة «شبيهة بالعصي» تقريباً

الأجزاء الهوائية لها تأثير مقوّ للجهاز العصبي والهضم، وتستخدم طبيّاً منذ آلاف السنين في أوروبا والصين.

أجزاء هوائية مجفّفة

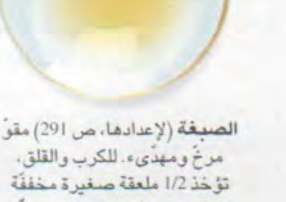
أجزاء هوائية غضّة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تتجاوز الجرعة المذكورة. يمكن أن يسبّب رعي الحمام القُياء إذا أفرط في تناوله. لا يؤخذ أثناء الحمل.



النقيع (لإعداده، ص 290) يفيد في تنشيط الهضم ويحسّن الامتصاص الفعّال للغذاء. يُشرب كوب بانتظام، وبخاصة بعد الوجبات الثقيلة.



الصبغة (لإعدادها، ص 291) مقوّ مرخّ ومهدّىء. للكرب والقلق. تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مخفّفة في كوب من الماء 3 مرات يوميًا.

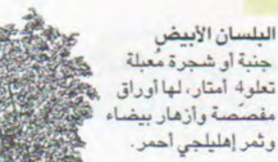




المسحوق يمكن استخدامه كمعجون أسنان. تفرك به الأسنان بانتظام لتنظيفها وحمايتها.

البَلَسان الأبيض، الأُفلوس الثلجيّ Cramp Bark, Guelder Rose

Viburnum opulus (Caprifoliaceae)



البلسان الأبيض
جنبة أو شجرة مُعبلة تعلو 4 أمتار، لها أوراق مفصّصة وأزهار بيضاء وثمر إهليلجي أحمر.

البلسان الأبيض موطنه أميركا الشمالية وأوروبا، وقد أقرّ سنة 1960 في كتيّب الوصفات القومي الأميركي US National Formulary كعلاج مركّن للحالات العصبية وكمضاد للتشنّج في علاج الربو. والاستخدام الطبي الأساسي للعشبة هو تفريج تشنّج العضلات وحالات أخرى كالمغص أو الحيض المؤلم، التي يسببها التقلص المفرط للعضلات.



البلسان الأبيض يحمل عنبات حمراء زاهية مميّزة في الخريف.

المنبت والزراعة

ينمو البلسان الأبيض في الغابات وأسيجة الشجيرات والأجمات في أوروبا وأميركا الشمالية. يُستنبت من البذور التي تزرع في الخريف. يجمع لحاء الأغصان في الربيع والصيف عندما تُزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

الأفلوس الأسود (V. prunifolium، ص 279) يستخدم بشكل متبادل في الغالب مع البلسان الأبيض، لكن يعتقد أن له عملاً أكثر تحديداً على الرحم.

المكوّنات الرئيسية

- كينونات مائية (أربوتين)
- كومارينات (سكوبوليتين)
- حموض التنّيك (3%)
- راتينج

الأفعال الرئيسية

- مضاد للتشنج
- مركّن
- قابض
- مؤثّر عصبي

الأبحاث

- **المكوّنات الفعّالة** لم يُخضع البلسان الأبيض لأبحاث مستفيضة حتى الآن، وهناك أيضاً بعض الالتباس بشأن المكوّنات الفعّالة التي يحتوي عليها والمكوّنات الموجودة في الأفلوس الأسود (V. prunifolium).

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج أميركي محليّ** استخدم شعب المسكواكي في أميركا الشمالية البلسان الأبيض لتشنّج العضلات وآلام الجسم، في حين استخدمه شعب البينوبسكوت لعلاج الغدد المتورّمة والنكاف mumps.
- **مرخٍ للعضلات** البلسان الأبيض فعّال في تفريج العضل المفرط التوتّر، سواء كان عضلة ملساء في الأمعاء أو المجاري التنفّسية أو الرحم، أم عضلة مخطّطة (مرتبطة بالهيكل العظمي) في الأطراف أو الظهر، ويمكن أن يؤخذ داخليًا أو يوضع موضعيًا لتفريج توتّر العضلات. وتعالج العشبة أيضاً الأعراض الناشئة من فرط توتّر العضلات، بما في ذلك المصاعب التنفّسية في الربو وألم الحيض الناشىء عن فرط تقلّص الرحم. ولتشنّج العضل الليلي وألم الظهر، غالباً ما تُمزج اللوبيلية المنفوخة (*Lobelia inflata*، ص 108) مع البلسان الأبيض. وتفرّج العشبة أيضاً الإمساك والمغص ومتلازمة الأمعاء الهيوجة، فضلاً عن الأعراض الفيزيائية للتوتّر العصبي.
- **التهاب المفصل** في بعض حالات التهاب المفصل، حيث يُسبّب ضعف المفاصل والألم تقلّص العضلات حتى تقسو تقريباً، يمكن أن يُحدث البلسان الأبيض تفريجاً ملحوظاً. ومع ارتخاء العضلات، يتحسّن تدفق الدم إلى المنطقة وتزال الفضلات، مثل حمض اللكتيك وتستعاد الوظيفة السويّة.
- **استخدامات أخرى** يشيع استخدام البلسان الأبيض في علاج ارتفاع ضغط الدم وغير ذلك من مشكلات دوران الدم.

الأجزاء المستخدمة

اللحاء يُقشر عن الشجرة بشرائح طولية في الربيع والصيف. ويجب الحرص على ترك ما يكفي من اللحاء للشجرة لكي تعيش.



لحاء مجفّف

لحاء غضّ

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

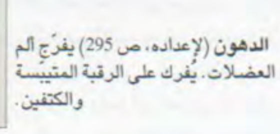


الصبغة (لإعدادها، ص 291) تستخدم للعلاج الطويل الأمد للتوتر العضلي، لمتلازمة الأمعاء الهيوجة، يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مخففة بالماء الساخن مرتين يوميًا.



المغلي (لإعداده، ص 290) لألم الحيض، يؤخذ 1/2 كوب كل 3 ساعات.





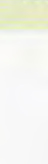
الدهون (لإعداده، ص 295) يفرّج ألم العضلات. يُفرك على الرقبة المتيبّسة والكتفين.

الاستخدامات الذاتية

- **ألم الحيض**، ص 315.
- **ألم الظهر**، ص 313.
- **الإمساك التشنّجي**، ص 307.
- **تشنّج المعدة**، ص 305.
- **ضعف دوران الدم في اليدين والقدمين**، ص 302.
- **مصاعب التنفس**، ص 301.
- **المعص وتشنّج العضلات**، ص 312.

الأرثد، حبّ الفقد Agnus Castus, Chaste Tree

Vitex agnus-castus (Verbenaceae)



الأرثد
شجرة عطرية مُعبلة تعلو 7 أمتار، لها أوراق شبيهة بأوراق النخيل وأزهار ليلكيّة صغيرة.

كان الأرثد معروفاً بشكل جيد في الأزمنة القديمة، وذُكر في ملحمة «الإلياذة» لهوميروس في القرن السادس قبل الميلاد كرمز للعفّة القادرة على دفع الشر. وكان يعتقد كما يوحي اسمه في الإنكليزية ـ «شجرة العفة» ـ بأنه يخفّض الرغبة الجنسية، وكان يمضعه الرهبان لخفض الغريزة الجنسية غير المرغوب فيها. وقد أثبتت الأبحاث أن للأرثد مفعولاً هرمونيًا، ويُستخدم اليوم للمشكلات الحيضية والعُقم.



الأرثد يحمل أزهاراً ليلكية صغيرة عطرة في الصيف تنمو ملتفّة على سنابل طويلة.

المنبت والزراعة

الأرثد موطنه حوض البحر الأبيض المتوسط وغربي آسيا. يُزرع في المناطق شبه المدارية حول العالم، وقد أصبح وجوده طبيعيًا في كثير من الأقاليم. يُستنبت من البذور في الربيع أو الخريف. وتُجنى العنبات الناضجة في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الأرثد قريب بعيد لرعي الحمام المخزني (*Verbena officinalis*، ص 147) واللويزة الليمونية (*Lippia citriodora*، ص 227) باعتباره عضواً في فصيلة الأرثديّات *Verbenaceae*.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار (سينول)
- قلوانيّات (فيتيسين)
- فلافونيّات (كاستيسين)
- إيريدويدات (أوكيوبين، أغنوسيد، يوروستوسيد)

الأفعال الرئيسية

- ينظّم إنتاج الهرمونات
- مولّد للبروجستيرون
- يزيد إنتاج حليب الثدي

الأبحاث

- **الخصائص الهرمونية** لا زالت الأبحاث جارية على الأرثد منذ أكثر من 30 سنة في بريطانيا وألمانيا. ومن الواضح أن للعنبات تأثيراً هرمونيًا مميّزاً في الجسم، لكن المكوّنات المسؤولة عن ذلك لم تُعزل.
- **هرمونات جنسيّة ذكريّة** يُعتقد أن عنبات الإرثد مضادة لتوليد الأنتروجين وتثبّط عمل الأندروجينات (هرمونات الجنس الذكرية).
- **هرمونات جنسية أنثويّة** أشارت دراسة في ألمانيا سنة 1988 أن للعنبات تأثيراً مولّداً للبروجستيرون، وتعمل على الغدّة النخاميَّة التي تُنظّم دورة الحيض. وقد بيّنت بعض التجارب أن للأرثد أهميّة في علاج المتلازمة السابقة للحيض وفي زيادة الخصوبة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **منظّم للهرمونات** الأرثد من أهم الأعشاب لتنظيم الهرمونات النسائية. فبزيادة توليد البروجستيرون، يساعد الأرثد في موازنة إنتاج المبيضين للبروجستيرون والأستروجين في أثناء الدورة الحيضية.
- **المشكلات الحيضية** يصف العشّابون الغربيون الأرثد لعلاج المشكلات الحيضية التي تتراوح بين المتلازمة السابقة للحيض وكثير من الأعراض التي تصاحبها وبين عدم انتظام دورة الحيض أو غيابها. للمتلازمة السابقة للحيض، يجب أن تؤخذ العشبة لعدة أشهر للحصول على الفائدة القصوى التي غالباً ما تكون هامة، حيث ينخفض انتفاخ البطن وتورّم الثديين والمهما والهيوجيّة والاكتئاب.



الأجزاء المستخدمة

العنبات تُقطف في الخريف وتستخدم لعلاج مشكلات الخصوبة النسائية.

عنبات مجفّفة

تحتوي العنبات الصفراء المحمرّة الصغيرة على مواد هرمونية

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه الإفراط قد يُسبّب الخَدَر (تنميل الجلد).

الأقراص تؤخذ للمتلازمة السابقة للحيض.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). للدورة الشهرية غير المنتظمة، تؤخذ 40 نقطة مع الماء يوميًا لمدة 3 أشهر.

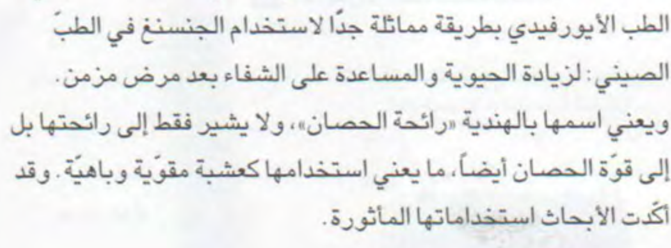
- **دورات الحيض غير المنتظمة** تساعد العشبة في تنظيم الحيض غير المنتظم، حيث تميل إلى تقصير الدورة الطويلة وإطالة الدورة القصيرة.
- **أعراض الحيض الأخرى** الأرثد قيّم في علاج المشكلات الأخرى التي يمكن أن ترتبط بدورة الحيض، مثل الشقيقة والعُدّ (حب الشباب).
- **العُقم** يُمكن أن يُساعد الأرثد بعض النساء اللواتي يسعين إلى الحمل إذا كان العقم ناتجاً عن تدني مستويات البروجستيرون.
- **صعوبة الإرضاع** يمكن أن تؤخذ العنبات لزيادة إدرار الحليب.

الاستخدامات الذاتية

- **تدني مستويات الأستروجين والبروجستيرون**، ص 316.
- **الدورة الشهرية غير المنتظمة**، ص 315.
- **المساعدة على الحمل**، ص 316.

الويتانيا المنوِّمة Withania

Withania somnifera (Solanaceae)



أطلق على الويتانيا المنوّمة اسم «الجنسنغ الهندي» لأنها تستخدم في الطب الأيورفيدي بطريقة مماثلة جدًا لاستخدام الجنسنغ في الطبّ الصيني: لزيادة الحيوية والمساعدة على الشفاء بعد مرض مزمن. ويعني اسمها بالهندية «رائحة الحصان»، ولا يشير فقط إلى رائحتها بل إلى قوّة الحصان أيضاً، ما يعني استخدامها كعشبة مقوّية وباهيّة. وقد أكّدت الأبحاث استخداماتها المأثورة.





الويتانيا المنوّمة لها خصائص طبيّة قويّة أثبتتها الأبحاث.

المنبت والزراعة

توجد الويتانيا المنوّمة في الهند وحوض المتوسّط والشرق الأوسط. تُستنبت من البذور أو الفسائل في الربيع. وتُجنى الأوراق في الربيع والثمر والجذر في الخريف.

المكوّنات الرئيسية

- قلوانيّات
- لاكتونات ستيرويبدية (ويتانوليدات)
- حديد

الأفعال الرئيسية

- مكيِّفة
- مقوّية
- مركّنة

الأبحاث

- **الأبحاث الهندية** أجريت أبحاث واسعة على الويتانيا المنوّمة في الهند.
- **القلوانيّات** أشارت الدراسات سنة 1965 إلى أن القلوانيّات مركّنة وتخفّض ضغط الدم وتخفّض سرعة نبض القلب.
- **الويتانوليدات** بيّنت الأبحاث سنة 1970 أن الويتانوليدات المشابهة للهرمونات الستيرويبدية في الجسم مضادة للالتهاب، كما أنها تثبط نمو الخلايا السرطانيّة. وقد تفيد العشبة في الأمراض الالتهابية المزمنة مثل الذّأب lupus والتهاب المفصل الرثيّ وللوقاية من السرطان.
- **مزيد من الأبحاث** أشارت التجارب سنة 1980 إلى أن العشبة تزيد مستويات الهيموغلوبين وتقلّل ابيضاض الشعر وتحسّن الأداء الجنسي. كما أنها تساعد في الشفاء من الأمراض المزمنة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **مقوّية أيورفيدية** تحظى الويتانيا بتقدير في الطب الأيورفيدي لخصائصها المقوّية، لا سيما قدرتها على استعادة الحيويّة عند من يعاني من فرط العمل أو التعب العصبي. وتُعتبر أنها تخفّض «الفاتا» و «الكافا» (انظر ص 35). وقد ذكر روبرت سفوبودا في كتابه «الأيورفيدا والحياة والصحّة والتعمير *(Ayurvida, Life, Health and Longevity)*» (أركانا، 1992) أنها «تصفّي العقل وتهدّىء الأعصاب وتقوّيها وتحثّ على النوم المريح».
- **مُصحّة** نصح دسقوريدس في القرن الأول الميلادي باستخدام الويتانيا المنوّمة كمقوّ. وتستخدم اليوم بشكل رئيسي في الغرب كمصحّ لكبار السن والمصابين بمرض مزمن.
- **الكرب الطويل الأمد** بخفضها فرط النشاط والحث على الراحة والاسترخاء، تفيد الويتانيا المنوّمة في مقاومة الضعف الذي يُرافق الكرب الطويل الأمد.
- **فقر الدم** إن المحتوى العالي من الحديد للويتانيا المنوّمة يجعلها مفيدة لفقر الدم.

الاستخدامات الذاتية

- **الخصوبة الذكورية**، ص 308، 319.
- **الكرب الطويل الأمد والاختلاج**، ص 316.

الويتانيا المنوّمة نبتة قوية تعلو 1.5 متر لها أوراق بيضوية وأزهار صفراء مخضرّة أو زاهية.

الأجزاء المستخدمة

أوراق غضّة

الأوراق تحتوي على معظم الويتانوليدات، وهي المكوّنات التي تثبط نمو الخلايا السرطانية.

أوراق مجففة

الجذر يُسحق أو يُصنع مغليًا ويؤخذ كمقوّ مهدّىء.

جذر غضّ

جذر مجفّف

العنبات تمضغ في الهند للمساعدة أثناء الاختلاج.

عنبات غضّة

عنبات مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

مسحوق مصنوع من الأوراق. لفقر الدم، يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة في قليل من الماء مرة يوميًا.

مغلي الجذر (لإعداده، ص 290). للكرب، يُغلى 5 غرامات مع 100 مل من الماء ويؤخذ مرتين يوميًا.

البرشامات المصنوعة من الجذر المسحوق (لإعدادها، ص 291). للتعب العصبي، يؤخذ 1-2 غرام يوميًا مع الماء.

الديش الشائك Prickly Ash, Toothache Tree

Zanthoxylum americanum (Rutaceae)

الديش الشائك
جنبة معبلة تعلو 3 أمتار، لها أغصان رمادية شائكة وأوراق مركّبة

الديش الشائك موطنه أميركا الشمالية، وهو عشبة مدفّئة ومنبّهة لدوران الدم. وقد حظيت بتقدير عالٍ من قبل الأميركيين الشماليين المحليين من أجل خصائصها الطبيّة، وكانت اللحاء والعنبات تُمضغ لتخفيف الرثية (الروماتيزم) وألم الأسنان. واليوم، يعطى الديش الشائك أساساً لحالات التهاب المفصل والرثية، لكنه مفيد أيضاً في بعض المشكلات الهضميّة وقروح الساق.

الديش الشائك مضاد للرثية ويحسّن دوران الدم.

المنبت والزراعة

الديش الشائك موطنه جنوبي كندا والأنحاء الشمالية والوسطى والغربية من الولايات المتحدة، وهو يفضّل المواقع الرطبة الظليلة مثل الغابات. يُستنبت من البذور في الخريف. يُجنى اللحاء في الربيع وتُقطف العنبات في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

ينمو الديش الهراوي (*Z. clava - herculis*) في جنوبي الولايات المتحدة حيث يُستخدم بشكل متبادل مع الديش الشائك. ويعطى الديش البنجي (*Z. bungeanum*) في طبّ الأعشاب الصيني من أجل أنماط أمراض «البرد» المسبّبة لألم البطن. ويؤخذ ديش جنوبي إفريقيا (*Z. capense*) من أجل المغص في جنوب إفريقيا. والديش المسمّى (*Z. zanthoxyloides*) عشبة إفريقية غربية مأثورة من أجل الحالات الرثيّة.

المكوّنات الرئيسية

- قلوانيات (كليريثرين)
- هِرْكلافين
- ليغنانات (أسارينين)
- نيوهِرْكولين
- حموض التنّيك
- راتينجات
- زيت طيّار

الأفعال الرئيسية

- منبّه لدوران الدم
- يزيد التعرّق
- مضاد للرثية
- طارد للريح

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **عشبة أميركية شمالية** كان الديش الشائك علاجاً أميركياً شمالياً محلياً لألم الأسنان والرثية. وقد استخدم في الولايات المتحدة في القرن التاسع عشر كمنبّه لدوران الدم ولعلاج التهاب المفصل. وقد أدرج اللحاء في دستور أدوية الولايات المتحدة من 1820 إلى 1926.
- **الحالات الرثيّة** يعتبر العشّابون الغربيّون الديش الشائك علاجاً رئيسيّاً للمشكلات الرثية ومشكلات التهاب المفصل فهو ينبّه تدفق الدم إلى المفاصل المؤلمة والمتيبّسة ويحثّ على تزويد هذه المنطقة بالأكسجين والمغذيات وإزالة الفضلات منها.
- **دوران الدم** الديش الشائك يحسّن دوران الدم في حالة العَرَج المؤقّت وداء راينو Raynaud، وهما حالتان تضيق فيهما شرايين الأطراف فتحول دون وصول دم كافٍ إلى عضلات اليدين والرجلين.
- **استخدامات أخرى** يفرّج الديش الشائك الريح وانتفاخ البطن والإسهال، ويقوّي الهضم. يوضع موضعيًا لعلاج قروح الرجلين ومرض التهاب الحوض المزمن.

الاستخدامات الذاتية

- **ألم الظهر**، ص 313.
- **ضعف الدوران**، ص 302.

الأجزاء المستخدمة





المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يُستخدم أثناء الحمل. لا يؤخذ داخليًا عند الإصابة بحالات مَعِديّة التهابية.

المغلي لضعف دوران الدم، تغلى 3 ملاعق صغيرة من الزنجبيل و 3 ملاعق صغيرة من عنبات الديش الشائك مع 750 مل من الماء (انظر ص 290). يؤخذ كوب مرتين يوميًا.

صبغة اللحاء (لإعدادها، ص 291). للالتهاب المفصل، يؤخذ 20 قطرة مع الماء 3 مرات يوميًا.

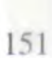


الأقراص تؤخذ الأقراص، التي تحتوي على أعشاب أخرى في الغالب، من أجل التهاب المفصل والرثية (الروماتيزم).



الدهون لضعف دوران الدم في الرجلين، يصنع مغلي من اللحاء (ص 290) ويوضع.

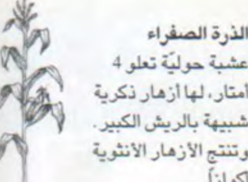






الذُّرة الصفراء، شَعر الذرة Maize, Cornsilk, Indian Corn

Zea mays (Gramineae)



الذرة الصفراء
عشبة حوليّة تعلو 4 أمتار، لها أزهار ذكرية شبيهة بالريش الكبير. وتنتج الأزهار الأنثوية أكوازاً.

الذرة الصفراء هي القوت الرئيسي لأميركا الوسطى والجنوبية منذ 4000 سنة على الأقل، ويُستخدم طبيًّا أيضاً بطرق شتّى لا حصر لها. فقد أعطى شعب الأزتيك مغلي حبوب الذرة للزحار dysentery و «حرقة القلب» ولزيادة إنتاج حليب الثدي. ولطالما كان شعر الذرة القسم الأكثر استخداماً على الصعيد الطبّي، وهو ذو قيمة عظيمة في علاج الحالات البوليّة.



الذرة الصفراء، أسمها اللاتيني يعكس قيمتها ـ *zea* تعني «سبب الحياة» و *mays* تعني «أمّنا».

المنبت والزراعة

تزرع الذرة الصفراء في كل أنحاء العالم تقريباً، وموطنها الأنديز وأميركا الوسطى، ولعلّها نشأت في البيرو. تُستنبت من البذور في الربيع. ويُجنى شعر الذرة مع الأكواز الناضجة في الصيف ثم تفصل وتجفّف.

أنواع أخرى

راهوب الذرة (*Ustilago Zeae*)، وهو فطر ينمو على الذرة الصفراء، يُستخدمه شعب زوني في نيو مكسيكو لتسريع الولادة ووقف النزيف الرحمي.

المكوّنات الرئيسية

- فلافونيّات (مايسين)
- قلوانيّات
- ألانتويين
- صابونينات
- زيت طيّار (نحو 0.2%)
- لثا
- فيتامينات C و K
- بوتاسيوم

الأفعال الرئيسية

- مطرٍ بوليّ
- مدرّ للبول
- ينبّه إفراز الصفراء باعتدال
- يخفّض ضغط الدم بلطف

الأبحاث

- **إنتاج الصفراء** يعتقد أن شعر الذرة ينبّه إنتاج الصفراء ويحسّن جريانها من الكبد عبر قنوات الصفراء.
- **علاج لدوران الدم** أشارت الأبحاث في الصين إلى أن شعر الذرة يخفّض ضغط الدم ويُقلّل وقت تخثّر الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **عشبة ماثورة** استخدم الأميركيون المحليون حبوب الذرة لمجموعة واسعة من الشكاوى. تُصنع منه لبخة فعّالة استخدمتها شعوب المايا والإنكا لعلاج الكدمات والتورّمات والقروح والحبوب وحالات مشابهة. وذكر فوغل Vogul في كتاب «الطب الهندي الأميركي» (*American Indian Medicine*، 1970) أن «الهنود السيكاسو عالجوا الجلد المستحك الذي يليه قروح عند حكّه بحرق أكواز الذرة القديمة ووضع الجزء المصاب فوق الدخان».
- **علاج بوليّ** شعر الذرة مدرّ مفيد للبول من أجل كل مشاكل الجهاز البولي تقريباً، ومرد ذلك جزئيًّا محتواه المهم من البوتاسيوم. فهو يلطّف بطانة النُبيبات البولية والمثانة ويرخّيها، ما يفرّج التهيّج ويحسّن جريان البول وطرحه. كما أنه مفيد للتبويل المتكرر الناتج عن تهيج المثانة وجُدُر الإحليل ولعسر التبويل، كما في حالة اضطرابات البروستات.
- **حصى الكلى** يُعتقد أن لشعر الذرة تأثيراً مفيداً على الكُلى، إذ يخفّض تشكّل حصى الكلى ويفرّج بعض أعراض الحصى الموجودة.
- **التهاب المثانة** يمكن تفريج التهاب المثانة المزمن بشعر الذرة، وهو ملحق مفيد لعلاجات التهاب المثانة الحادّة الأخرى.
- **علاج صيني** يُستخدم شعر الذرة في الصين لعلاج احتباس السوائل واليرقان.

الأجزاء المستخدمة

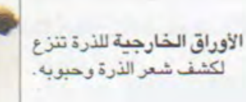


المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



النقيع شعر الذرة (لإعداده، ص 290) ملطّف. لالتهاب المثانة يشرب 500 مل يوميًا.

مغلي حبوب الذرة (لإعداده، ص 290) توضع كلبخة (انظر ص 294) على القروح والحبوب.

الأوراق الخارجية للذرة تنزع لكشف شعر الذرة وحبوبه.

برشامات شعر الذرة (لإعدادها، ص 291). للوذمة، يؤخذ غرامان يوميًا.

صبغة شعر الذرة (لإعدادها، ص 291) لإلتهاب المثانة، يمزج 80 مل مع 20 مل من صبغة البارُسْمة، وتؤخذ ملعقة صغيرة 3 مرات يوميًا.

الاستخدامات الذاتية

- **احتباس السوائل أثناء الحمل**، ص 317.
- **العداوي البولية**، ص 314.

الزنجبيل
نبتة معمرة تعلو 60 سم، لها أوراق رمحية الشكل وسنابل من الزهر الأبيض والأصفر.

الزنجبيل المخزنيّ Ginger

Zingiber officinale (Zingiberaceae)

الزنجبيل مألوف كتابل ومنكّه، وهو أيضاً واحد من أفضل الأدوية في العالم. وقد حظي بقداسة في آسيا منذ أقدم الأزمنة، واعتقد في أوروبا في القرون الوسطى أنه مأخوذ من جنّة عدن. يفرّج الزنجبيل الهضم المضطرب بدوار السفر وغثيان الصباح، كما أن العشبة علاج هام لدوران الدم. وللزنجبيل الغضّ طعم حرِّيف حامض قليلاً.



الزنجبيل، الذي يشيع استعماله كتابل، هو علاج هام للهضم أيضاً.

المنبت والزراعة

الزنجبيل موطنه آسيا ويُزرع في أنحاء المناطق المدارية. يُستنبت بتقسيم الجذمور. يزدهر الزنجبيل في التربة الخصبة ويحتاج إلى مطر وفير. يُقلع الجذمور عندما تبلغ النبتة 10 أشهر. يُغسل ويُنقع وأحياناً يُغلى ويُقشّر.

الأنواع ذات الصلة

تُستخدم أنواع شتى من الزنجبيل طبيًا، لكن ليس لأحدها فوائد تعادل فوائد الزنجبيل المخزني. الكُركُم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88) ذو صلة وثيقة به.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيّار (1-3%) - زنجبيرين (20-30%)
- أوليوريسين (4-7.5%) - جنجيرول، شوغولات

الأفعال الرئيسية

- مضاد للقُياء
- طارد للريح
- منبّه لدوران الدم
- يثبّط السعال
- مضاد للالتهاب
- مطهّر

الأبحاث

- **الخصائص العلاجية** خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة. وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيته الطيّار ومحتواه من الأوليوريسين. والجنجيرول مكوّن لاذع مسؤول عن مذاق العشبة الحارّ وخصائصها المنبّهة. والشوغولات التي تتكوّن عندما تجفّ العشبة أكثر تهييجاً وحدّة من المكوّنات الموجودة في الجذمور الغضّ.
- **مضاد للقياء** الزنجبيل فعّال جدًا لدُوار السفر. وقد كشفت التجارب المجراة في مستشفى سانت بارثولوميو بلندن سنة 1990 أن العشبة أكثر فعّالية من الدواء التقليدي في تفريج غثيان ما بعد الجراحة.
- **مطهّر** في تجربة أجريت في الصين شُفي 70% من المرضى بالزحار العضوي ممن أُعطوا الزنجبيل.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **المشكلات الهضمية** الزنجبيل علاج ممتاز لكثير من الشكاوى الهضمية، مثل عسر الهضم والغثيان والريح والمغص. وهو يفرّج دُوار السفر وغثيان الصباح. كما أن خصائص الزنجبيل المطهّرة مفيدة جدًا للعداوي المعدية المعوية، بما في ذلك بعض أنواع التسمّم الغذائي.
- **منبّه لدوران الدم** ينبّه الزنجبيل دوران الدم ويساعد في تدفّق الدم إلى السطح ما يجعله علاجاً هامًا للشرث وضعف دوران الدم في اليدين والقدمين. وبتحسين الدوران، يساعد الزنجبيل فرط ضغط الدم. كما أنه يزيد التعرّق ويساعد في خفض حرارة الجسم أثناء الحمّى.
- **الحالات التنفّسية** الزنجبيل مدفىء وملطّف مفيد للسعال والزكام والإنفلونزا وغير ذلك من المشكلات التنفّسية.

الأجزاء المستخدمة





المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ الزنجبيل بجرع طبية لمن يعاني من قروح هضمية. لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا إلا بإشراف اختصاصي.

النقيع (لإعداده، ص 290). للغثيان، يشرب كوب واحد 3 مرات يوميًا.

الزيت العطري لأوجاع التهاب المفصل، تُخفف 5 قطرات في 20 قطرة من زيت حامل وتوضع (انظر ص 296).

البرشامات (لإعدادها، ص 291). لغثيان الصباح، تؤخذ برشامة 75 مغ كل ساعة.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). لتحسين الهضم، تؤخذ 30 قطرة مع الماء مرتين يوميًا.

- **عشبة صينية** الزنجبيل الغضّ والمجفّف علاجان مختلفان في الصين. يعطى الزنجبيل الغضّ للقُشْعريرة والحمّى والصداع وألم العضلات. ويستخدم الزنجبيل المجفّف «للبرد الداخلي»، مع أعراض مثل برد اليدين وضعف النبض واصفرار البشرة.

الاستخدامات الذاتية

- **الإمساك**، ص 307.
- **الزكام والإنفلونزا والحمّى**، ص 311.
- **الشرث**، ص 302.
- **الشكاوى الهضمية والريح والمغص**، ص 318.
- **غثيان الصباح**، ص 317.
- **الغثيان ودُوار السفر**، ص 306.
- **فرط ضغط الدم وتصلب الشرايين**، ص 301.
- **قروح البرد**، ص 302.



حول المداخل

أسماء النباتات

الاسم اللاتيني المعطى هو الاسم الذي تشيع به معرفة النبتة في طبّ الأعشاب. كما أعطيت أيضاً مرادفات لاتينية. يشير القسم الأول من الاسم اللاتيني إلى جنس النبتة (الفصيلة الفرعية sub-family). ويحدد القسم الثاني اسم النوع species. ويلي الاسم اللاتيني بين قوسين اسم فصيلة family النبتة، وهي الفئة الأوسع التي ينتمي إليها الجنس. وتعطى أسماء النبتة الشائعة بالعربية والإنكليزية فوق الاسم باللاتينية وتحته. وإذا كان هناك غير اسم شائع واحد، تَرِدُ بترتيب أهميتها.

الوصف

يسرد معلومات نباتيّة هامّة بما في ذلك إن كانت النبتة دائمة الاخضرار أو معبلة، وإن كانت حوليّة أو ثنائيّة الحول أو معمّرة. كما يُقدم خصائص محدّدة للنبتة.

المنبت والزراعة

يضم أصول النبتة وتوزّعها وظروف نموّها المفضّلة ومواسم استنباتها وحصادها.

الأجزاء المستَخدَمة

يسرد أجزاء النبتة المستخدمة طبّيّاً بترتيب الأهمية.

المكوّنات

يقدّم المكوّنات الفعّالة الرئيسية للنبتة بترتيب الأهمية. وأحياناً يضم تفاصيل المفعول الطبيّ لمكوّن معيّن على الجسم.
ملاحظة: لمزيد من المعلومات عن المكوّنات وأفعالها، انظر «كيف تعمل النباتات الطبية»، ص 10-15.

التاريخ والتراث

يقدّم معلومات عن اشتقاق اسم العشبة والتراث المأثور واقتباسات من العشّابين القدامى تبيّن كيف كانت تعتبر النبتة في الماضي وكيفية استخدامها طبيّا. ويضم أيضاً تفاصيل عن استخدامات النبتة الأخرى.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة

يشمل الأفعال المؤكّدة والمفترضة عل السواء للنبتة بأكملها (مقابل المكوّنات الفعّالة المعزولة). ويبحث الأعراض والأمراض التي تُستخدم النبتة لعلاجها والطرق المختلفة التي تستخدم بها النبتة في المأثورات العشبية المختلفة.

الأبحاث

تعطي تفاصيل عن الأبحاث العلمية المجراة على النبتة، ومكوّناتها ومستخلصاتها، بما في ذلك نتائج التجارب السريرية.

الأنواع ذات الصلة

يُقدّم معلومات عن الأنواع القريبة التي لها استخدام طبيّ. ويقدم إحالة إلى الأنواع التي لها مدخل في الكتاب.

تنبيهات

يقدم تنبيهات حول استخدام العشبة طبّيّا وحول النبتة عامّة. ويذكر إن كانت النبتة أو مكوّناتها أو مستخلصاتها محظورة قانونيّا.

الاستخدامات الذاتية

يحيل إلى العلاجات الذاتية في قسم «علاجات الشكاوى الشائعة». ملاحظة: اقرأ دائماً التنبيهات حول النبتة والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 298-299 قبل استخدام أي عشبة.



أعشاب طبية أخرى

يقدم فهرس الأعشاب الطبيّة الأخرى المصنّفة حسب ترتيب أسمائها اللاتينية أكثر من 450 نبتة تلعب دوراً هامّاً في طبّ الأعشاب في العالم أجمع. ويضمّ نباتات مثل الشوفان الزراعي (*Avena sativa*، ص 172) وأعشاب غريبة مثل اليلانج (*Cananga odorata*، ص 179). بعض هذه الأعشاب الطبيّة خضع لأبحاث مستفيضة في حين أن بعضها الآخر معروف في مواطنه فقط. وقد فقد عدد من النباتات الطبيّة المذكورة حظوته، لكنه بقي محتفظاً بأهمّيته التاريخيّة. بالإضافة إلى ذلك يقدّم الفهرس نباتات مثل الطَّبَرْخى (*Eucommia ulmoides*، ص 205) التي بيّنت الأبحاث أن لديها إمكانيّات لدور طبّيّ بارز في المستقبل.

التنّوب البلسمي، بلسم كندا
Abies balsamea *(Pinaceae)*
Balsam Fir

الوصف شجرة مخروطية دائمة الاخضرار تعلو 55 متراً. لها أوراق إبرية عطرية وأكواز تنّوب أرجوانية.
المنبت والزراعة التنّوب البلسميّ موطنه أميركا الشمالية ويُزرع تجاريًا من أجل خشبه. ويُستخرج الراتينج من الأشجار بعمر 60-80 سنة في الربيع.
الأجزاء المستخدمة الراتينج الزيتي والأوراق.
التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحلّيون والمستوطنون راتينج التنّوب البلسمي، ويعرف غالباً باسم بلسم كندا، لعلاج كثير من الشكاوى. كان شعب البنوبسكوت يمسح بالراتينج الحروق والجروح والقروح، في حين أن شعوباً أخرى وضعته على الصدر والظهر للزكام والمشكلات الصدرية. واستخدم شعب البلأجرز الإبر العطرية في خيم التعرّق لاستنشاق الدخان الصادر عن الأوراق المحترقة. وقد اعتبر الدكتور ووستر بيتش Wooster Beech (1794-1868)، مؤسس حركة المداواة الانتقائية، التنّوب البلسمي منبّهاً وملّيناً عندما يؤخذ داخليّاً، ومطرّيًا ومبرّداً عندما يؤخذ خارجيًا. وتضاف الأوراق والمخاريط والراتينج عادة إلى المحفوظات المجفّفة العطرة.
الأفعال والاستخدامات الطبية التنّوب البلسمي مطهّر ومنبّه، وقد استخدم في أميركا الشمالية وأوروبا للنزلة والعداوي الصدرية مثل التهاب القصبات، وحالات السبيل البولي. وكان التنّوب البلسميّ يُفرك خارجيّاً على الصدر أو يوضع كلزقة للعداوي التنفّسية. ويقلّ استخدامه في طبّ الأعشاب اليوم.

عُصبة السوس، عين الديك
Abrus precatorius *(Liguminosea)*
Jequirity

الوصف متسلّقة مُعبلة تعلو 4 أمتار. لها أوراق مركّبة وعناقيد من الأزهار القرنفلية وقرون بذور تحتوي على بذور قرمزية أو بيضاء (نادراً).
المنبت والزراعة عصبة السوس موطنها الهند وتنمو الآن في الأسيجة النباتية وبين الأكمات في كل المناطق المدارية.
الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والبذور.
المكوّنات بذور عصبة السوس تحتوي على الأبرين وقلوانيّات الإندول والأنتوسيانينات. ويحتوي الجذر والأوراق على الغليسرّيزين وقليل من الأبرين. والأبرين سامّ جدًا. والغليسرّيزين مقشّع ومضاد للالتهاب ومضاد للأرجيّة.
التاريخ والتراث استخدمت بذور عصبة السوس منذ الأزمنة القديمة في الهند للمساعدة في وزن المواد الثمينة بما في ذلك الماس كوهينور Koh - i - noor الشهير. والبذور مشهورة بسمّيتها.
الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت بذور عصبة السوس طبيًا في الماضي كمانع للحمل وللحثّ على الإجهاض وكعلاج للرَّمَد المزمن. غير أنها سامة أيضاً بحيث لم يعد استخدامها خارجيًا مبرراً. فالمقادير الصغيرة التي تلامس جرحاً مفتوحاً قد تكون مميتة. يمكن استبدال السوس (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) بالأوراق والجذر، وهي تستخدم في التراث الأيورفيدي لعلاج الربو والتهاب القصبات وغير ذلك من حالات الصدر. كما تستخدم في الطب الصيني لعلاج الحمّى.
تنبيهات لا تستخدم البذور البتة. تستخدم الأوراق والجذور فقط تحت إشراف اختصاصي. وتخضع عصبة السوس لحظر قانوني في بعض الدول.



عصبة السوس كانت تستخدم بذورها طبيّاً في الأزمنة القديمة، لكنها سامّة جداً.

أبوطيلون، حبّ السُّنْبُل، الخُبَّيزة الهنديّة
Abutilon indicum *(Malvaceae)*
Kanghi, Indian Mallow

الوصف نبتة خشبية منتصبة تعلو 1.5 متر. لها سطح زغِبٌ زيتي قليلاً، وأزهار صفراء أحادية وبذور كلوية الشكل.
المنبت والزراعة ينمو أبوطيلون في أنحاء كثيرة من الهند فضلاً عن جنوبي شرق آسيا.
الأجزاء المستخدمة الجذر واللحاء والأوراق والبذور.
المكوّنات يحتوي أبوطيلون على اللثا وحموض التنّيك والأسباراجين، والأخير مدرّ للبول.
الأفعال والاستخدامات الطبيّة يُعرف أبوطيلون أيضاً بالخُبّيْزة الهندية، ويستخدم بطريقة مماثلة تقريباً لاستخدام الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163)، وهو من الأعشاب الأوروبية المطرّية الرئيسيّة. جذور أبوطيلون وأوراقه ولحاؤه لثئية وتستخدم لتلطيف الأغشية المخاطية للجهازين التنفّسي والبولي وحمايتها. تُعطى صبغة الجذر للحالات الصدرية مثل التهاب القصبات. ويفيد مفعول اللثا الجلد: يوضع نقيع أو لبخة أو عجينة مصنوعة من الجذر أو اللحاء المسحوق على الجروح ويستخدم لحالات مثل الحبوب والقروح. البذور مليّنة و «مفيدة في قتل الديدان الخيطية إذا تعرّض مستقيم الطفل المصاب إلى دخان البذور المسحوقة» («الأعشاب التي تشفي» (*Herbs that Heal*، هــ.ك باخرو H.K. Bakhru، 1992). وللنبتة مفعول مطهّر ضمن السبيل البولي.
الأنواع ذات الصلة أبوطيلون الثلاثيّ الحزوز (*A. trisulcatum*) موطنه أميركا الوسطى، ويستخدم لعلاج الربو عند الأطفال، ويوضع كلبخة لعلاج القروح السرطانية، وبخاصة للفم وعنق الرحم.

السَّنْط العربي
Acacia arabica *(Leguminosae)*
Babul

الوصف شجرة تعلو 20 متراً، لها لحاء بنّيّ خشبي قاس وأوراق ريشيّة. تنتج رؤيسات الأزهار الصغيرة الصفراء الزاهية قروناً يصل طولها إلى 15 سم.
المنبت والزراعة السَّنط العربي موطنه شمال إفريقيا. ويشيع وجوده اليوم في مصر ويُزرع في الهند.
الجزء المستخدم اللحاء.
المكوّنات يحتوي السَّنط العربي على حموض التنّيك واللثا والفلافونيّات.
التاريخ والتراث في مصر القديمة، كان يستخدم خشب السَّنط العربي لصنع المساكن والدواليب ومقابض الأدوات. وكانت الأوراق والأزهار والقرون تستخدم أدوية لطرد الديدان ولإرقاء الجراح وشفائها وتخفيف الإسهال وكبت إخراج الدم عند السعال.
الأفعال والاستخدامات الطبيّة السَّنط العربي قابض قويّ يستخدم لتقليص وشد الأغشية المخاطية في الجسم على غرار مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis Virginiana*، ص 100) أو السنديان المزنّد (*Quercus robur*، ص 258). ويمكن تصنيع السَّنط العربي في مستحضرات متنوّعة، مثل دهون lotion لعلاج اللثة النازفة، وسائل غرغرة لتلطيف تهيّج الحلق الملتهب، وغسول للإكزيمة وغسول للعينين من أجل الرَّمَد، ونَطول douche من أجل فرط التصريف المهبلي. ويؤخذ أيضاً داخليّاً لعلاج الإسهال. ويُعتبر السَّنط العربي في الطب الأيورفيدي علاجاً مفيداً في علاج القذف المبكّر.
الأنواع ذات الصلة السَّنط الشائع (*A. decurrens*) موطنه أستراليا ويُستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام السَّنط العربي. انظر أيضاً سنط كاشو (*A. catechu*، المدخل التالي).
تنبيهات لا يؤخذ السنط العربي داخليًا لأكثر من 2-3 أسابيع. وتخضع أنواع الأكاسيا لحظر قانوني في بعض البلدان.

سَنط كاشو، الكاد الهنديّ
Acacia Catechu (Leguminosae)
Black Catechu, Cutch

الوصف شجرة تعلو 12 متراً، لها فروع شائكة وأوراق ريشية مقسّمة.

المنبت والزراعة موطنها الهند وميانمار (بورما) وسريلانكا وشرقي إفريقيا، وتزرع هذه الشجرة من أجل خشبها وتنمو على ارتفاعات 1500 متر.



سنط كاشو قابض ومطهّر.

الأجزاء المستخدمة اللحاء وخشب القلب والأوراق والفروع.

المكوّنات مستخلص الأوراق والفروع الفتيّة البنّي المحروق اللمّاع، الذي يدعى «الكاد»، يتحوّل إلى صلب قصيف عند تجفيفه، وهو الشكل الذي يُباع فيه عامّة. ويحتوي الكاد على 25-60% من حموض التنّيك و20-30% من اللثا والفلافونيّات والراتينجات.

الأفعال والاستخدامات الطبية سنط كاشو قابض قويّ وعميل تخثّر. يُساعد في خفض فائض المخاط في الأنف أو المعى الغليظ أو المهبل. ويستخدم أيضاً لعلاج الإكزيمة والنزف والإسهال والزحار. ويمكن أن يُستخدم نقيعاً أو صبغة أو مسحوقاً أو مرهماً. وإذابة قطعة صغيرة من الكاد في الفم علاج ممتاز لنزيف اللثة وقروح الفم. ويوضع المسحوق والصبغة أيضاً على اللثة المصابة، كما يستخدمان لتنظيف الأسنان. وفي الطب الأيورفيدي، يُستخدم مغلي اللحاء وخشب القلب من أجل التهاب الحلق.

الأبحاث ثبت أن سنط كاشو يخفّض ضغط الدم.

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً السنط العربي (*A. arabica*، المدخل السابق).

تنبيهات لا يؤخذ لأكثر من 2-3 أسابيع متصلة، أو عند التهاب الكلى. يخضع الكاد لحظر قانوني في بعض الدول.

الاستخدام الذاتي **الإسهال**، ص 307.

الأقَنْتة الرَّهلَة، المَسْمَس
Acanthus mollis (Acanthaceae)
Acanthus, Bear's Breeches

الوصف نبتة معمّرة تعلو متراً واحداً. لها جذر وتديّ متفرّع وأزهار بيضاء أو أرجوانية أو زرقاء وأوراق قاعدية خضراء غامقة يصل طولها إلى متر.

المنبت والزراعة الأقنتة الرهلة موطنها أوروبا ويشيع وجودها كنبتة للحدائق. تفضّل المواقع الرطبة والأراضي المنخفضة. تُجمع الأوراق في أوائل الصيف والجذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذور.

المكوّنات تحتوي الأقنتة الرّهلة على مقادير كبيرة من اللثا وحموض التنّيك.

التاريخ والتراث كانت الأقنتة الرّهلة معروفة جيداً في العالم القديم. ويُقال إن كاليماكوس Callimacus، وهو معماريّ إغريقي من القرن الخامس قبل الميلاد، أنشأ النقش الزُّخرفي الورقي في أعلى الأعمدة الكورينتية مُلهماً بالتناظر التام لأوراق الأقنتة الرّهلة، وفي القرن الميلادي الأوّل، أوصى الطبيب الإغريقي ديسقوريدس باستخدام الجذور على شكل لَزْقة لعلاج الحروق ولفّها حول المفاصل المخلوعة. وكان يُعتقد أن الأقنتة كنقيع مدرّة للبول. وقد استُخدمت أيضاً لتفريج الريح والتشنّج وتلطيف الأعصاب المتلَفة.



الأقنتة الرَّهلة تتفتح أزهارها على ساق طويلة

الأفعال والاستخدامات الطبية إن مقادير اللثا وحموض التنّيك الكبيرة الموجودة في العشبة تُثبت استخدامها المأثور كعلاج للمفاصل المخلوعة والحروق. وهذه المكوّنات توجد في كثير من النباتات المُبرئة للجروح مثل السمفوطن المخزنيّ (*Symphytum officinale*، ص 136) ولسان الحمل الكبير (*Plantago major*، ص 249). عندما توضع عجينة الأقنتة على مفصل مخلوع، تعيد العضلات والأربطة المصابة إلى حالتها السوية فترخّيها وتشدّها لإعادة المفصل إلى موقعه الصحيح. كما أن خصائص النبتة المطرّية مفيدة في علاج الأغشية المخاطية المتهيّجة ضمن السبل الهضمية والبولية. والأقنتة الرّهلة شبيهة بالخطميّ المخزني (*Althaea officinalis*، ص 103) في استخدامها خارجيّاً لتخفيف التهيّج وداخليّاً للشفاء والحماية.

الأخيرانتوس ثنائي الأسنان
Achyranthes bidentata (Amaranthaceae)
Niu Xi

الوصف عشبة معمّرة منتصبة تعلو متراً واحداً. لها أغصان معترشة رفيعة وأوراق بيضوية وأزهار بيضاء مخضرّة على سنابل طرفية.

المنبت والزراعة يوجد الأخيرانتوس في الصين على حافة الغابات وعلى طول الجداول ووسط الأجمات. يزرع تجاريّاً في المقاطعات الشرقية، يُقتلع الجذر في الشتاء عندما تموت الأوراق.

الأجزاء المستخدمة الجذر.

المكوّنات تحتوي أنواع الأخيرانتوس على صابونينات ثلاثية التربينويدات.

التاريخ والتراث إن قدرة الأخيرانتوس الثنائي الأسنان على إطلاق الحيض دفعت طبيب النساء الصيني شن زيمينغ في القرن 13 إلى حظر استخدامه أثناء الحمل لتجنّب الإجهاض.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد في الطب الصيني المأثور أن الأخيرانتوس الثنائي الأسنان يقوّي جريان الدم. ويستخدم لتنبيه الحيض عند تأخّر الدورة أو ضعفها. وتوصف العشبة أيضاً لتخفيف آلام الحيض. ويستخدم الأخيرانتوس لتفريج ألم أسفل الظهر، وبخاصة عندما يُعزى الانزعاج إلى حصى الكلى. وتؤخذ العشبة أيضاً كعلاج لقروح الفم وألم الأسنان ونزف اللثة ونزف الأنف (الرعاف).

الأبحاث توحي الأبحاث بأن الأخيرانتوس قد يخفّض ضغط الدم بخفض سرعة القلب وتوسيع الشرايين المحيطيّة.

الأنواع ذات الصلة يوجد الأخيرانتوس الشرقي (*A. aspera*) في المناطق المدارية من العالم ويُستخدم في الطب الأيورفيدي لعلاج حالات الصدر، مثل الربو والسعال.

تنبيه لا يؤخذ الأخيرانتوس الثنائي الأسنان أثناء الحمل.

الأكونيت الهرمي، بيش البَبْر
Aconitum napellus (*Ranunculaceae*)
Aconite, Monkshood

الوصف عشبة معمّرة تعلو 1.5 متر، لها أوراق مفصّصة خضراء وأزهار أرجوانية أو زرقاء، تشبه أوراق الدلفينيون، على سنابل طويلة.

المنبت والزراعة ينمو الأكونيت الهرميّ أساساً في جنوبيّ ووسط أوروبا ويوجد أيضاً في كشمير. يفضّل المواقع الرطبة الظليلة، ويزرع كنبتة للحدائق. يُقلع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر.

المكوّنات يحتوي الأكونيت على 0.3-2% من قلوانيات التربينويد، وبخاصة الأكونيتين.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة الأكونيت سامّ إلا في جرعات صغيرة جداً، ونادراً ما يوصف للاستخدام الداخلي. ويُوضع عموماً على الجلد غير المشقوق لتفريج الألم الناتج عن الكدمات أو الحالات العصبية. ويستخدم الأكونيت الهرمي في الطب الأيورفيدي لعلاج الألم العصبي والربو وضعف القلب. ويُستخدم الأكونيت أيضاً على نطاق واسع في المعالجة المثلية كمسكّن ومركّن.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الأكونيت الصيني (*A. carmichaelii*) في الصين للصدمة ودعم جهاز الدوران في الحالات الطارئة. وتشير التجارب في الصين إلى أنه مفيد في قصور القلب الاحتقاني.

تنبيهات الأكونيت الهرميّ عالي السمّيّة ويخضع لحظر قانوني في بعض البلدان. لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

الأداتودة
Adhatoda vasica syn. *Justicia adhatoda* (*Acanthaceae*)
Malabar Nut

الوصف شجيرة دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار، لها أوراق رمحية وأزهار أرجوانية أو بيضاء وثمرة ذات أربع بزور.

المنبت والزراعة الأداتودة موطنها الهند المداريّة وتنموَ في الأقاليم المنخفضة حتى أسفل جبال الهملايا.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والأزهار والثمرة (الجوزة).

المكوّنات تحتوي الأداتودة على قلوانيّات وزيت طيار غير معروف.

التاريخ والتراث الأداتودة المرّة علاج أيورفيدي مأثور لمشكلات الصدر.

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لخصائصها المقشّعة، تفيد الأداتودة التهاب القصبات وحالات صدرية أخرى. وثمة مستحضر أيورفيدي يضم أزهار الأداتودة يُستخدم لعلاج السل، وتستخدم كل أجزاء النبتة لطرد الديدان. وتوضع لبخة من الأوراق الغضّة على الجروح والمفاصل الملتهبة.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

كُزبرة البئر، شَعر الغول
Adiantum capillus-veneris (*Polypodiaceae*)
Maidenhair Fern

الوصف سرخس ذو أوراق رقيقة يعلو 30 سم.

المنبت والزراعة كزبرة البئر موطنها أوروبا وشمالي أميركا، تنمو في المواقع الرطبة الظليلة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي كزبرة البئر على فلافونيّات (بما في ذلك الروتين والأيزوكويرسيتين)، والتربينويدات (بما في ذلك الأديانتون)، وحموض التنّيك والللثا.

كزبرة البئر تستخدم للشكاوى الصدريّة.

التاريخ والتراث تستخدم كزبرة البئر كعلاج منذ الأزمنة القديمة. ويقول العشاب كايوغ K'Eogh في القرن الثامن عشر إنها «تساعد في علاج الربو والسعال وضيق النَّفس. وهي مفيدة ضد اليرقان والإسهال وبصق الدم وعض الكلاب المسعورة. وتحث على التبوّل والحيض وتفتّت الحصى في المثانة والطحال والكلى».

الأفعال والاستخدامات الطبيّة ما زال العشّابون الغربيّون يستخدمون كزبرة البئر لعلاج السعال والتهاب القصبات والنزلة والتهاب الحلق والنزلة الأنفية المزمنة. وللنبتة أيضاً شهرة قديمة كعلاج لحالات الشعر وفروة الرأس.

الأنواع ذات الصلة ثبت أن كزبرة البئر المذنّبة (*A. Caudatum*) تعمل كمضاد للتشنّج وقد تكون مفيدة في علاج الربو.

الأدونيس الربيعيّ، عين الثور
Adonis vernalis (*Ranunculaceae*)
False Hellebore, Yellow Pheasant's Eye

الوصف عشبة معمّرة تعلو 20 سم. لها ساق حرشفية وأوراق ريشيّة مركّبة. تحمل الساق أزهاراً صفراء زاهية كبيرة قطرها 8 سم.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها معظم أوروبا دون بريطانيا، وقد نشأت في سهوب روسيا وإقليم البحر الأسود. تنمو في المراعي الجبلية، وهي نادرة ومحميّة بموجب القانون في أوروبا الغربية.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي الأدونيس الربيعي على غليكوزيدات قلبية، بما في ذلك الأدونيتوكسين.

التاريخ والتراث يشير اسم النبتة إلى أدونيس، وهو شخصيّة في الأساطير الإغريقية ترتبط بالتجدّد الموسميّ لحياة النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة يحتوي الأدونيس الربيعي على غليكوزيدات قلبية شبيهة بتلك الموجودة في القمعيّة الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199). تحسّن هذه المواد فعالية القلب وتزيد خرجه فيما تبطىء سرعته في الوقت عينه. لكن خلافاً للقميعة الأرجوانية، للأدونيس الربيعي تأثير مركّن للقلب ويوصف عامة للمرضى الذين ينبض قلبهم بسرعة أو بدون انتظام.

ويوصى بالأدونيس الربيعي أيضاً لعلاج حالات معيّنة من انخفاض ضغط الدم. وعلى غرار النباتات الأخرى التي تحتوي على غليكوزيدات قلبية، الأدونيس الربيعي مدرّ للبول ويمكن استخدامه ضد احتباس الماء، وبخاصة في حالات ضعف الوظيفة الدورانية. ويستخدم الأدونيس الربيعي في طب المعالجة المثلية homeopathy كعلاج للذبحة.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. كما أن جمع النباتات البرية واستخدامها طبيّاً يخضع لقيود قانونية في بعض البلدان.



الأدونيس الربيعي تساعد غليكوزيداته القلبية في خفض سرعة القلب.

قثّاء الهند
Aegle marmelos *(Rutaceae)*
Bael, Bengal Quince

الوصف شجرة مُعبلة شائكة تعلو 8 أمتار. لها أوراق رمحية إلى بيضوية وأزهار بيضاء مخضرّة وثمرة صفراء تشبه البرقوق.

المنبت والزراعة القثّاء الهندي موطنه الهند وينبت في أنحاء كثيرة من جنوبي شرق آسيا في الغابات الجافة. ويُزرع أيضاً في كل أنحاء المنطقة.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والأوراق والجذر والغُصَيْنات.

المكوّنات يحتوي القثّاء الهندي على كومارينات وفلافونيات وقلوانيات وحموض التنّيك وزيت ثابت.

التاريخ والتراث شجرة القثّاء الهندي مقدّسة لدى الإلهين الهندوسيّين لاكشمي Lakshmi (إلهة الثروة وحُسن الطالع) وشيفا Shiva (إله الصحّة) وتشيع زراعتها قرب المعابد. ويوجد وصف لقيمتها الطبية في كتاب «شاراكا سامهيتا» المكتوب سنة 700 قبل الميلاد.

الأفعال والاستخدامات الطبية تخفّض ثمرة القثّاء الهندي القابضة شبه الناضجة التهيّج في الجهاز العصبي وهي ممتازة للإسهال والزحار. والثمرة الناضجة مطرّية وملّيِنة وذات محتوى مهمّ من الفيتامين C. وهي تخفّف ألم المعدة وتدعم الوظيفة الصحية لهذا العضو. وتؤخذ أوراق القثّاء الهندي القابضة لعلاج القروح الهضمية. ومن أكثر تطبيقاته غير العادية علاج ألم الأذن. تُغمس قطعة من الجذر في زيت الزنزلخت (*Azadirachta indica*، ص 173) وتُشعل. يقطر الزيت من الطرف المشتعل في الأذن (لا يوصى بهذه الممارسة).

الاستخدام الذاتي الإسهال، ص 307.

القَسطَل الهنديّ
Aesculus hippocastanum *(Hippocastanaceae)*
Horse Chestnut

الوصف شجرة متينة معبلة تعلو 25 متراً ذات تاج مقبّب كبير. لها أوراق ذات 5-7 وريقات بيضوية ضيّقة، وعناقيد من الأزهار البيضاء والقرنفلية وثمرة خضراء شائكة فيها ما يصل إلى 3 بزور دائرية بنّية لامعة قطر الواحدة 4 سم.

المنبت والزراعة موطن هذه الشجرة الغابات الجبلية في البلقان وغربي آسيا، وتُزرع في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء العالم. ويُجمع اللحاء والبزور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة البزور والأوراق واللحاء.

المكوّنات يحتوي القسطل الهندي على صابونينات ثلاثية التربينويدات (لاسيما الإسكين) وكومارينات وفلافونيّات. وللإسكين، وهو المكوّن الفعّال الرئيسي، خصائص مضادة للالتهاب. وفي ألمانيا والدول الأوروبية الأخرى تستخدم مستحضرات إسكين خاصة لأن الإسكين لا يُمتص بسهولة في الأمعاء.

التاريخ والتراث ذُكر القسطل الهندي لأول مرّة كنبتة طبية سنة 1565 في ترجمة بياراندريا ماتيولي لكتاب «المواد الطبيّة» *Materia Medica* لدسقوريدس.

الأفعال والاستخدامات الطبية القسطل الهندي قابض ومضاد للالتهاب ويُساعد في تقوية جدران الأوردة التي قد تتحول إلى دوال أو بواسير أو تسبّب مشاكل إذا كانت رخوة ومتوسّعة. ويُخفّض القسطل الهندي أيضاً احتباس الماء بزيادة نفوذية الشعيرات الدموية وإتاحة إعادة امتصاص جهاز الدوران للسوائل الفائضة. وتؤخذ العشبة داخلياً بجرعات صغيرة أو معتدلة من أجل قروح الساق وأوردة الدوالي والبواسير والشرث (عضّة الصقيع)، ويوضع خارجيًا كدهون أو مرهم أو جلّ (هلام). وفي فرنسا، يُستخرج زيت من البذور ويستخدم كعلاج خارجيّ للروماتيزم. وفي الولايات المتحدة، تعطى صبغة الأوراق في حالات الشاهوق.

تنبيهات قد يكون سامّاً عند ابتلاعه. لا يُؤخذ للعلاج الذاتي إلا كدهون أو مرهم أو جلّ يوضع على جلد غير متشقّق.

الهال الذَّكَر، القاقلّة الذكريّة
Aframomum melegueta *(Zingiberaceae)*
Grains of Paradise

الوصف معمّرة تعلو 2.5 متر ذات سوق شبيهة بالقصب وأوراق ضيّقة. وتحمل أزهارها الأرجوانية الأحادية ثماراً قرمزية يصل قطرها إلى 10 سم. بزورها صغيرة بنيّة إلى حمراء تشبه المحار ولها مذاق عطري حرّيف.

المنبت والزراعة تنمو هذه النبتة في غربي إفريقيا المدارية وتُجمع عندما تنضج.



الهال الذكر يتّجر به كتابل منذ العصور الوسطى.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكوّنات تحتوي البزور على زيت طيّار (0.3-0.5%) ومادة حرّيفة تدعى بارادول (لها صلة بالجنجرول الموجود في الزنجبيل *Zingiber officinale*، ص 153) وحموض التنّيك.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة تستخدم البذور تابلاً بشكل رئيسي، وهي أيضاً منبّهة تقوّي المعدة وتدفّئها. وعلى غرار الأعضاء الأخرى في فصيلة الزنجبيل، تستخدم هذه النبتة لتخفيف عُسر الهضم وانتفاخ البطن والنفخة (عند الماشية). ويُساعد الهال الذكر في تلطيف الانزعاج البطني الناتج عن المغص. ويُمكن أن تساعد البزور في خفض التقيّؤ أو منعه وتفريج الغثيان. وخصائص النبتة المنبّهة تجعلها عشبة منشّطة، تُساعد من يعاني ضعف الهضم خاصة.

الأنواع ذات الصلة بذور القاقلّة الوبريّة *A. villosum* تستخدم في الطب الصيني من أجل شكاوى مماثلة.

الزوفا العملاقة
Agastache rugosa *(Labiatae)*
Huo Xiang, Giant Hyssop

الوصف عشبة عطريّة معمّرة أو ثنائية الحول تعلو 1.2 متر. لها ساق مربّعة وأوراق مثلّثة وأزهار أرجوانية تنمو في سنابل كثيفة.

المنبت والزراعة الزوفا العملاقة موطنها الصين وتوجد أيضاً في اليابان وكوريا ولاوس وروسيا، وهي تنمو في البرّية على المنحدرات وجوانب الطرقات. تُزرع في كل أنحاء الصين وتُجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي الزوفا العملاقة على زيت طيّار يضم المتيل تشافيكول والأنيتول والأنيسالدهايد والليمونين.

التاريخ والتراث ذكرت الزوفا العملاقة لأوّل مرّة في نص طبّي صيني في مراجعة تاو هونغ جنغ لكتاب «تحفة المُزارع الإلهيّة» *(Divine Husbandman's Classic)* الذي كتب حوالي 500 ميلادية.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة تعتبر الزوفا العملاقة اللاذعة عشبة مدفّئة في طب الأعشاب الصيني (انظر ص 38-41). تستخدم في حالات تتسم بفرط «الرطوبة» ضمن الجهاز الهضمي المؤدي إلى ضعف الهضم وتدنّي الحيوية. تُنبّه العشبة السبيل الهضمي وتدفّئه فتفرّج أعراضاً مثل انتفاخ البطن وعسر الهضم والغثيان والقُياء. ويشيع استخدامها لتفريج القياء وغثيان الصباح.

تُستخدم الزوفا العملاقة لعلاج المراحل المبكّرة من الالتهابات الفيروسية التي يكون من أعراضها ألم المعدة والغثيان. وتُمزج مع الهربون الكبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص 133) وأعشاب أخرى لعلاج التوعّك والحمّى وألم العضلات والوسن lethargy. ويمكن وضع دهون يحتوي على الزوفا العملاقة على الحالات الفطرية مثل السُّعْفة.

الأبحاث تشير الاختبارات المعمليّة إلى أن الزوفا العملاقة فعّالة حقًا ضد العداوي الفطرية.

أنواع أخرى في جنوبي الصين وتايوان، يُستخدم البتشولي *(Pogostemon cablin)* بشكل متبادل مع الزوفا العملاقة. ويستخرج من البتشولي زيت يستخدم في الهند كطارد للحشرات ومقوٍّ للباه.

الأغاف الأميركي، الباهرَة الأميركية

Agave americana (Agavaceae)

Agave, Century Plant

الوصف معمّرة عصيرية ذات وردّية كبيرة تضم 30-60 ورقة مسنّنة حادّة لحيمة، وتعلو مترين. تزهر عناقيد من الأزهار الصفراء بقطر 7 سم على ساق تشبه العمود بعد 10 سنوات أو اكثر.

المنبت والزراعة الأغاف الأميركي موطنه صحاري أميركا الوسطى. ويُزرع اليوم كنبتة زينيّة في المناطق المدارية وشبه المداريّة من العالم.

الأجزاء المستعملة النسغ (العصارة).

المكوّنات يحتوي نسغ الأغاف على فلافونيّات تشبه الإستروجن وقلوانيّات وكومارينات وفيتامينات سليفة A و B1 و B2 و C و D و K.

التاريخ والتراث خلافاً للأوروبيين وقت الغزو الإسباني لأميركا، كان شعبا الأزتيك والمايا ماهرين في شفاء الجروح. وكانوا يستخدمون نسغ الأغاف (مع بياض البيض غالباً) لعجن المساحيق والصمغ في عجينة أو لبخة توضع على الجراح. وتصف مخطوطة باديانوس (1552)، وهي أول كتاب عن الأعشاب الطبية يُدرج نباتات العالم الجديد، علاجاً استخدمه الأزتيك لعلاج الإسهال والزحار، حيث يُمزج عصير الأغاف مع الذرة (*Zea mays*، ص 152) المسحوقة حديثاً ومستخلص من الفوقس الحويصلي bladderwort كحقنة باستخدام محقنة مصنوعة من مثانة حيوان صغير وعظمة أو قصبة مجوّفة. يُقطّر التكيلا والمسكال، وكلاهما شراب كحوليّ مكسيكي، من عصير الأغاف الأميركي المختمر. وكانت الشعوب المكسيكية تستخدم هذين المشروبين لعلاج الحالات العصبية.

الأفعال والاستخدامات الطبية عصير النسغ مطرّ وملّين ومطهّر، وهو علاج ملطّف ومصحّ لكثير من الشكاوى المعديّة. يُستخدم لعلاج القروح والحالات الالتهابية التي تُصيب المعدة والأمعاء وتحمي هذه الأجزاء من العدوى والتهيّج وتحثّ على الشفاء. ويُستخدم الأغاف أيضاً لعلاج كثير من الحالات الأخرى، منها الإفرنجي (السفلس) والتدرّن (السلّ) واليرقان ومرض الكبد.

الأنواع ذات الصلة الألوة (*Aloe vera*، ص 57) وثيقة الصلة بالأغاف الأميركي، وللنبتتين استخدامات طبيّة متماثلة. ويُزرع الأغاف الليفي (*A. sisalana*) في أميركا شبه المدارية وكينيا كمصدر للهيكوجنين hecogenin، وهي المادّة التي تعتبر نقطة بداية إنتاج الستيرويدات القشرية (هرمونات ستيرويديّة). ويستخدم الليف المنتج من الأغاف الليفي لصنع الحبال وأراجيح النوم.

تنبيهات لا يستخدم أثناء الحمل. لا يجب تجاوز الجرعة لأن ذلك قد يسبّب تهيّجاً وتلف الكبد في نهاية المطاف. الاستعمال الخارجي قد يسبب تهيج الجلد.

الغافث الغولاني

Agrimonia eupatoria (Rosaceae)

Agrimony

الوصف معمّرة منتصبة زنجية خفيفة العطر تعلو متراً واحداً. لها أزواج من الأوراق الخضراء في ظاهرها والخضراء الفضّية في باطنها وأزهار صغيرة خماسيّة البتلات تنمو في سنابل طرفية.



الغافث الغولاني لطيف ومناسب للأطفال

المنبت والزراعة الغافث عشبة أوروبية الموطن يشيع في المستنقعات والمروج الرطبة والأراضي البور. يُجمع عند إزهاره في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي الغافث الغولاني على حموض التنّيك والكومارينات والفلافونيّات بما فيها اللوتيولين وزيت طيّار ومتعددات السكريد.

التاريخ والتراث النوع المسمى يوباتوريا له صلات ملوكية ويُقال إن ميتريداتس يوباتور (توفي سنة 63 ق.م)، ملك البونتوس في شمالي تركيا، كان على معرفة واسعة بتراث النبتة ومضادات السموم.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم العشّابون الغافث لشفاء الجروح لأنه يرقأ النزف ويحثّ على التخثّر. ولأنه قابض ومرّ معتدل، فإنه علاج مفيد أيضاً للإسهال ومقوٍّ لطيف للهضم ككل. وعندما يجمع مع أعشاب أخرى مثل شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152)، فإنه يشكل علاجاً قيّماً لالتهاب المثانة وسلس البول. ويُستخدم أيضاً لحصى الكلى والتهاب الحلق والبحّة والرثية والتهاب المفصل.

الأبحاث أثبتت خصائص الغافث المُرقية والمضادة للالتهاب بتجارب أجريت في الصين.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الغافث الصيني (*A. pilosa*) في الصين لحالات مماثلة.

الاستخدامات الذاتية **الإسهال**، ص 307؛ **الإسهال عند الأطفال والرضّع**، ص 316.

النجيل الزاحف

Agropyron repens **syn.** ***Elymus repens*** (Gramineae)

Couch Grass

الوصف معمّر قوي يعلو 80 سم. له جذمور طويل زاحف وأوراق دقيقة وسنابل منتصبة تحمل أزهاراً خضراء مصطفة في صفين.

المنبت والزراعة يوجد في أوروبا والأميركتين وشمالي آسيا وأستراليا، وهو عشبة غازية، يُجنى على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الجذمور والبذور والجذر.

المكوّنات يحتوي النجيل الزاحف على متعددات السكريد (مثل الترتيسين) وزيت طيار (أغروبيرين أساساً) ولثأ ومواد مغذّية. وللأغروبيرين خصائص صادّة (مضادة حيوية).

التاريخ والتراث في الأزمنة الكلاسيكية، نصح دسقوريدس (40-90 ميلادية) وبلينيوس (23-79 ميلادية) باستعمال جذر النجيل الزاحف لضعف تدفّق البول وحصى الكُلى. وفي سنة 1597، كتب العشّاب جون جيرارد أن «النجيل الزاحف قد يكون ضيفاً كريهاً في الحقول والجُنَينات، لكن منافعه البدنية تعوّض عن أضراره، لأنه يفتح الانسدادات في الكبد والحالبين دون حُرقة». وفي أوقات المجاعة، كانت الجذور تُحمّص وتُطحن كبديل للقهوة والطحين.

الأفعال والاستخدامات الطبية النجيل الزاحف مدر لطيف وفعال للبول ومطرٍّ يستخدم في الغالب لعدوى السبيل البولي مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل. فهو يحمي النبيبات البوليّة من العدوى والمهيّجات ويزيد حجم البول، ما يخفّفه. يمكن أخذه مع أعشاب أخرى عادة، للمساعدة في علاج حصى الكلى وخفض التهيّجات والتهتكات التي تسبّبها. ويُعتقد أيضاً أن النجيل الزاحف يذيب حصى الكلى (إذا كان ذلك ممكناً)، ويساعد على أي حال في الحؤول دون تضخّمها. وتستفيد البروستات المتضخّمة والتهاب البروستات من مغلي النجيل الزاحف الذي يؤخذ على عدة أشهر. وفي طب الأعشاب الألماني، تستخدم بذور النجيل الزاحف المسخّنة في كمادة ساخنة ورطبة توضع على البطن من أجل القروح الهضميّة. ويقال إن العصير المستخرج من جذور النجيل الزاحف مفيد في علاج اليرقان وغيره من شكاوى الكبد.

الإيلنطُس الغُدّي، شجرة السماء
***Ailanthus altissima* syn. *A. glandulosa* (*Simaroubaceae*)**
Tree of Heaven

الوصف شجرة معبلة تعلو 20 متراً. لها أوراق كبيرة ذات وُريقات رمحية قد تصل إلى 12 وريقة وأزهار صغيرة صفراء مخضرة. رائحتها كريهة.

المنبت والزراعة شجرة السماء موطنها الصين والهند، وقد توطّنت الآن في بعض أجزاء أوروبا وأستراليا وأميركا الشمالية. تُزرع في الجنائن. يُجنى لحاؤها ولحاء الجذر في الربيع. عندما تُزرع في أراضٍ سبخة، فإنها تجفّف التربة وتزيل مواقع تكاثر البعوض.


شجرة السماء لها مذاق مرّ كريه.

الأجزاء المستخدمة اللحاء ولحاء الجذر.

المكوّنات يحتوي اللحاء على الكواسينويدات (مثل الإلانتون والكواسين) والقلوانيّات وحموض التنّيك. الكواسينويدات شديدة المرارة ومضادة للملاريا وتعمل ضد الخلايا السرطانية.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني، تستخدم شجرة السماء لعلاج الإسهال والزحار، وبخاصة إن كان في البراز دم. ويُستخدم لحاء الشجرة في الطب الآسيوي والأسترالي مضاداً للدود والتصريف المهبلي المفرط والسيلان والملاريا وتُعطى أيضاً للربو. ولشجرة السماء خصائص ملحوظة مضادة للتشنّج وتعمل على الجسم كمثبط قلبيّ.

الأبحاث أعطى الباحثون الصينيون شجرة السماء إلى 82 مريضاً مصابين بزحار حاد، وشفوا 81 منهم. يُخفّف ألم البطن عامّة في غضون يومين. وتخضع خصائص الكواسينويدات المضادة للسرطان إلى فحوصات مكثّفة.

الأنواع ذات الصلة يُستخدم الإيلنطُس الصيني (*A. malabrica*) في طب الأعشاب بجنوبي شرق آسيا نظراً لخصائصه المقوية ولخفض الحمّى.

تنبيه لا تُستخدم شجرة السماء إلا بإشراف اختصاصيّ.

العَرْصَف المدّاد
***Ajuga reptans* (*Labiatae*)**
Bugle

الوصف معمّر زاحف يعلو 30 سم. له سوق جارية متجذّرة وأوراق مستطيلة إلى بيضوية وأزهار أرجوانية إلى زرقاء.

المنبت والزراعة العرصَفُ المدّاد موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وأجزاء من آسيا، وقد توطّن في أميركا الشمالية. يفضّل الغابات الرطبة والمناطق المعشوشبة والجبلية، ويُجمع عادة عندما يُزهر في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي العرصف المدّاد على غليكوزيد الإيرودويد، بما في ذلك الهارباغيد الذي يوجد أيضاً في نبتة مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*، ص 101).

التاريخ والتراث في التراث الأوروبيّ، يقدّر العرصف المدّاد كعشبة ملئمة للجروح. وقد امتدحه نيكولاس كَلْبيبر في سنة 1652: «نقيع الأوراق والأزهار في الخمر يؤخذ فيذيب الدم المتجمّد عند المُصابين بكدمة نتيجة السقوط، وهو فعّال جدّاً بخلاف ذلك لأي جرح داخلي أو شكّة أو طعنة في الجسم أو الأمعاء».

العرصف المدّاد اعتقد فيما مضى أنه علاج للسُكْر المعلّق.

وأفادت العشّابة السيدة غريف Grieve التي كتبت سنة 1931 أنه يخفّض سرعة النبض و «يعادل دوران الدم».

الأفعال والاستخدامات الطبية العرصَفُ المدّاد مرّ وقابض وعطريّ، لكن تختلف الآراء بشأن قيمته كدواء. له خصائص مسكّنة لطيفة، ولا يزال يستخدم بين الحين والآخر لائماً للجروح. وهو أيضاً مليّن لطيف ويعتقد تقليديّاً بأنه يساعد في تنظيف الكبد.

الأنواع ذات الصلة العرصف الصنوبري (*A. chamaepitys*) يستخدم لعلاج النّقرس والرثية (الروماتيزم). ويعتقد أن له خصائص مدرّة للبول ومنشّطة للحيض ومنبّهة. ويستخدم العرصف المستلقي (*A. decumbens*) في الطب الصيني كمسكّن.

رِجْلُ الأسد
***Alchemilla vulgaris* (*Rosaceae*)**
Lady's Mantle

الوصف معمّرة عشبيّة تعلو 30 سم. لها ورديّة قاعديّة من الأوراق المفصّصة وأزهار خضراء صغيرة جداً قطرها 3-5 مم في عناقيد مهلهلة.

المنبت والزراعة رجل الأسد موطنها بريطانيا وأوروبا القاريّة. تُجنى في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات تحتوي رجل الأسد على حموض التنّيك وأحد الغليكوزيدات وحمض الساليسيليك.

التاريخ والتراث توصي ترجمة أندريه دي لاغونا (1570) لكتاب دسقوريدس «المواد الطبية» بمستحضرين لرجل الأسد، الجذر مطحون وممزوج مع الخمر الأحمر للجروح الداخلية والخارجية، ونقيع الأجزاء الهوائية من أجل شروخ «العظم الغضّ» والعظام المكسورة عند الأطفال الصغار. عندما تؤخذ رجل الأسد بانتظام لمدة 15 يوماً، يقال إنها تعكس العقم الناتج عن «زَلَق» الرحم. وتأثير النبتة القابض ملحوظ جداً بحيث استُخدم النقيع لتقليص الأعضاء التناسلية الأنثوية، وكان يباع كثيراً للواتي يرغبن بأن يبدين عذراوات.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما امتدحت رجل الأسد كلائم للجروح. فتأثيرها القابض يضمن منع تدفق الدم، وسرعان ما تبدأ المرحلة الأولى من التئام الجرح. وللعشبة قيمة كبيرة في علاج حالات نسائية وتؤخذ بشكل رئيسي لخفض النزيف الحيضي الشديد وتفريج التقلصات الحيضية وتحسين انتظام الدورة الشهرية. وتوصف رجل الأسد أيضاً من أجل الليفانيّات والانتباذ البطاني الرحمي endometriosis. وتستخدم لتسهيل الولادة. وخصائصها القابضة تجعل منها عشبة مفيدة لعلاج الإسهال والتهاب المعدة والأمعاء.

تنبيه لا تُستخدم أثناء الحمل.

حشيشة النجم الرمداء
Aletris farinosa (Liliaceae)
Star Grass, True Unicorn Root, Colic Root

الوصف نبتة معمّرة تعلو متراً واحداً. لها ساق مزهرة وأوراق رمحية ملساء وأزهار بيضاء جرسية الشكل تبدو كأنها مغطّاة بالصقيع.

المنبت والزراعة حشيشة النجم الرمداء موطنها شرقي أميركا الشمالية وتنمو أساساً في المستنقعات وأراضي الغابات الرملية الرطبة، وبخاصة قرب شاطىء البحر. تُجنى على نطاق تجاري في فيرجينيا وتينيسي وكارولينا الشمالية.

الأجزاء المستخدمة الجذمور والأوراق.

المكوّنات تحتوي حشيشة النجم على صابونينات ستيرويدية تستند إلى الديوسجينين، فضلاً عن مكوّن مرّ وزيت طيّار وراتينج.

التاريخ والتراث استخدم الكاتاوبا في أميركا الشمالية نقيع أوراق حشيشة النجم في ماء بارد من أجل ألم المعدة. كما استخدمت حشيشة النجم من أجل لسعات الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية من الصعب التوصّل إلى صورة واضحة عن القيمة الدوائية لحشيشة النجم الرمداء. فنظراً لتأثير إستروجيني ظاهر فيها، تستخدم في هذا القرن بشكل رئيسي للمشكلات النسائية، لاسيما عند الإياس. كما تُعطى من أجل ألم الحيض والدورات الشهرية غير المنتظمة. ويرى بعض المراجع أنها تحول دون الإجهاض الوشيك. كما أن حشيشة النجم الرمداء عشبة هضمية جيدة، أثبتت فائدتها في علاج فقد الشهية وعسر الهضم وانتفاخ البطن. كما استخدمت العشبة في علاج الرثية.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الجذمور المجفف، وبخاصة الجذمور الغض، يمكن أن يكون ساماً عند الإفراط في الجرعة، ما يسبّب المغص والإسهال والقُياء.

البصل
Allium cepa (Liliaceae)
Onion

الوصف معمّر يعلو متراً واحداً. له ساق جوفاء وأوراق وأزهار بيضاء أو أرجوانية.

المنبت والزراعة البصل موطنه نصف الكرة الشمالي ويزرع في الشرق الأوسط منذ ألف عام. وهو يزرع اليوم في كل أنحاء العالم كنوع من الخضر.

الأجزاء المستعملة البصلة.

المكوّنات يحتوي البصل على زيت طيّار مع مكوّنات كبريتية ومركّبات تحتوي على الكبريت مثل الأليسين (مضاد حيوي) والألّيين، والفلافونيّات وحموض فينوليّة وستيرولات.

التاريخ والتراث أوصت المراجع في كل أنحاء العالم القديم باستعمال البصل لكثير من المشكلات الصحية. وكانت حزم البصل تعلّق على الأبواب لدفع الطاعون في أوروبا القرون الوسطى. وكان البصل البري (*A. sibiricum*) يُستخدم على نطاق واسع أيضاً من قبل سكان أميركا الشمالية المحليين لعلاج اللسعات والمساعدة في تفريج الزكام.

الأفعال والاستخدامات الطبية للبصل لائحة طويلة من الأفعال الطبية. فهو مدر للبول ومضاد حيويّ ومضاد للالتهاب ومسكّن ومقشّع ومضاد للرثية. كما أنه يفيد دوران الدم. يؤخذ البصل في كل أنحاء العالم من أجل الزكام والإنفلونزا والسعال. وعلى غرار الثوم (*A. sativum*، ص 56)، يوازن البصل الميل إلى الذبحة وتصلّب الشرايين ونوبات القلب. كما أنه مفيد في تجنّب عدوى الفم وتسوّس الأسنان. ويمكن قطر عصيره المدفأ في الأذن من أجل ألم الأذن، ويستخدم البصل المشويّ كلبخة لتصريف القيح من القروح. وللبصل شهرة قديمة كمقوّ للباه، ويستخدم أيضاً في مستحضرات التجميل لتنبيه نموّ الشعر.

الأنواع ذات الصلة في طب الأعشاب الصيني، يُعطى البصل القصبي (*A. fistulosum*) للحثّ على التعرّق ولفتح الأنف المسدود وتفريج انتفاخ البطن. كما يُستخدم للمساعدة في تصريف الحبّات والخُرّاجات.

الاستخدام الذاتي الحمى المعتدلة، ص 311.

البصل يمزج عصيره مع العسل كعلاج للزكام.

كرّات الدُّبّ
Allium ursinum (Liliaceae)
Ramsons

الوصف معمّر بصليّ ذو رائحة قويّة كالثوم، يعلو 28 سم. له ساق مثلّثة وأوراق بيضوية عريضة. تنمو من الساق عناقيد من الأزهار البيضاء النجمية الشكل.

المنبت والزراعة كرّات الدبّ موطنه أوروبا وآسيا. يفترش المواقع الظليلة في الغابات الرطبة وبجوار الجداول. تجمع النبتة في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة البصلة والأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي كرّات الدب على زيت طيّار وألدهيدات وسلفيد الفينيل وفيتامين C.

التاريخ والتراث كرّات الدبّ (وكثير من النباتات البصلية) يحظى بسمعة عالية في الطب الوقائي كما يشهد بذلك بيت شعر إنكليزي معناه «كُلْ الكرّاث في الخريف وكرّات الدب في أيار/مايو فيمضي الأطباء وقتهم يلهون طوال العام».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم كرّات الدب أساساً كعلاج شعبي وغذاء، وهو شبيه بالثوم (A. sativum، ص 56)، لكنه ذو مفعول أضعف. يخفّض ضغط الدم ويساعد في منع تصلب الشرايين. ولأنه يخفّف ألم المعدة ويقوي الهضم، يُستخدم للإسهال والمغص والريح وعُسر الهضم وفقد الشهيّة.

وتستخدم العشبة كاملة في نقيع مضاد للديدان الشريطية يعطى عن طريق الفم أو الشرج. ويعتقد أيضاً أن كرّات الدب مفيد للربو والتهاب القصبات والنُّفاخ. ويستخدم عصيره للمساعدة في إنقاص الوزن. والعصير مهيج لطيف عندما يوضع خارجياً. ينبّه دوران الدم المحلي، لذا يمكن أن يفيد في علاج المفاصل المصابة بالرثية أو الالتهاب.

جار الماء
Alnus glutinosa* syn. *A. rotundifolia (Betulaceae)
Alder

الوصف شجرة صغيرة ذات لحاء متصدّع تعلو 20 متراً. لها أوراق بيضوية مسنّنة ونَوْرات ذكرية وأنثوية.

المنبت والزراعة جار الماء موطنه أوروبا وآسيا وشمال إفريقيا. يزدهر في المناطق الرطبة وعلى ضفاف الأنهار. تجنى الأوراق واللحاء في الربيع.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأوراق.

المكوّنات يحتوي جار الماء على الليغنانات وحموض التنّيك (10-20%) والإيمودين (أنتراكينون) والغليكوزيدات.

التاريخ والتراث استخدم جار الماء في بناء مدينة البندقية لأنه مقاوم للماء. وقد استخدم ووستر بيتش Beech (1794-1868)، مؤسس حركة الشفاء الانتقائي، مغلياً من اللحاء «لتنقية الدم».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم جار الماء القابض في الغالب كغسول للفم وسائل غرغرة للأسنان واللثة ومشكلات الحلق. ويساعد مفعول نقيع اللحاء المجفّف في تقليص الأغشية المخاطية وخفض الالتهاب. ويمكن أيضاً استخدام نقيع لوقف النزف الداخلي والخارجي وشفاء الجروح. ويستخدم أيضاً غسولاً من أجل الجرب. وفي إسبانيا، تنعّم أوراق جار الماء وتوضع على باطن القدمين لتفريج الألم. وتستخدم الأوراق أيضاً لخفض احتقان الثديين عند المرضعات.

الألستونيّة
Alstonia spp. (Apocynaceae)
Fever Bark

الوصف أشجار دائمة الاخضرار تعلو 15 متراً. لها أوراق مستطيلة لمّاعة وأزهار بيضاء قشدية وأزهار نجمية.

المنبت والزراعة الألستونية (*A. constricta*) موطنها أستراليا. والألستونية (*A. scholaris*) موطنها أستراليا وجنوبي شرق آسيا. ويوجد كلاهما الآن في المناطق المدارية من العالم.

الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر.

المكوّنات يحتوي لحاء النوعين على قلوانيات الإندول. وتحتوي ألستونية (*A. constricta*) على الريسربين، وهو خافض قوي للضغط.

الأفعال والاستخدامات الطبية تُستخدم الألستونية لعلاج الحمى الملارية (وتسمى الكينين الأسترالي)، لكن فعاليتها ضد الملاريا لا تزال غير واضحة. اللحاء مضاد للتشنج ويخفض ضغط الدم، ويستخدم اليوم بشكل رئيسي لخفض ارتفاع ضغط الدم، واللحاء مرّ قوي، ويؤخذ أيضاً لعلاج الإسهال.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الألستونية سامّة بجرعات كبيرة. وتخضع العشبة لحظر قانوني في بعض البلاد.

الخطميّ المخزنيّ، الخُبَّيْزة المخزنية
Althaea officinalis (Malvaceae)
Marshmallow

الوصف نبتة معمِّرة زغبة تعلو 2.2 متر. لها جذور بيضاء غليظة وأوراق قلبية الشكل وأزهار قرنفلية.

المنبت والزراعة الخطمي المخزني موطنه أوروبا، وقد وطّن في الأميركتين. يفضّل الحقول المستنقعيّة والمناطق المديّة، ويُزرع للاستخدام الطبّي. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف عندما تبدأ النبتة بالإزهار، ويُقلع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والأزهار.

المكوّنات يحتوي جذر الخطمي المخزني على نحو 37% من النشاء و 11% من اللثا و 11% من البكتين، والفلافونيّات وحموض الفينوليك والسكروز والأسباراجين.

التاريخ والتراث أفاد الفيلسوف تيوفراسطس (نحو 372-286 ق.م) بأن جذر الخطمي يؤخذ مع الخمر الحلو للسعال. وكان الخطمي ذات يوم مكوّناً رئيسيّاً في الحلوى التي تحمل الاسم نفسه (مارش ملو).

الأفعال والاستخدامات الطبية الخطمي مفيد كلما كانت هناك حاجة إلى مفعول ملطّف، فهو يحمي الأغشية المخاطية ويُلطّفها. ويُضاد الجذر فرط الحمض في المعدة والقرحات الهضمية والتهاب المعدة. والخطمي مليّن لطيف أيضاً ومفيد في كثير من المشكلات المعوية، بما في ذلك التهاب اللفائفيّ الناحيّ والتهاب القولون والتهاب الرَّتْج diverticulitis ومتلازمة الأمعاء الهيوجة. تؤخذ أوراقه كنقيع ساخن لعلاج التهاب المثانة وتكرر التبوّل. وخصائص الخطمي المطريّة تفرّج السعال الجاف والربو القصبي، والنزلة القصبيّة وذات الجنب. وتوضع الأزهار غضّة مسحوقة أو كنقيع ساخن على الجلد الملتهب للمساعدة في تلطيفه. ويستخدم الجذر كمرهم للحبات والخرّاجات وفي غسولات الفم من أجل الالتهاب ويمكن أن يعطى الجذر المقشور كمُصاصة للأطفال عند طلوع الأسنان.

الأنواع الأخرى الخُبَّيْزة الوردية (*A. rosea*) والخُبَّيْزة البرّية (*Malva sylvestris*، ص 230) تستخدمان بطريقة مماثلة.

الاستخدامات الذاتية **الالتهابات البولية**، ص 314؛ **التهاب الأنف الأرجي مع النزلة**، ص 300؛ **ألم الأذن الناتج عن نزلة** مزمنة، ص 312.



الخطمي المخزني يستخدم نقيعه المصنوع من الأزهار لتلطيف الجلد المتقرّح.

القطيفة
Amaranthus hypochondriacus
(Amaranthaceae)
Amaranth

الوصف حولية متينة منتصبة تعلو متراً واحداً. لها أوراق خضراء إلى أرجوانية رمحية عميقة التعرّق يصل طولها إلى 15 سم وحزم من الأزهار الصغيرة القرمزية الغامقة في سنابل طويلة.



أزهار القطيفة التي تدوم طويلاً أعطت النبتة اسمها اللاتيني الذي يعني «لايذوي» في اليونانية.

المنبت والزراعة القطيفة موطنها الهند وتنمو في البراري في كثير من البلاد، بما فيها الولايات المتحدة. وهي نبتة حدائق شائعة، تجمع عندما تزهر في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي القطيفة على حموض التنّيك بما في ذلك خضاب أحمر يستخدم في تلوين الطعام والأدوية.

التاريخ والتراث يشتق اسم النبتة الإنكليزي من اللفظة اليونانية التي تعني «لايذوي». واستخدم الإغريق النبتة لتزيين القبور والدلالة على الخلود.

الأفعال والاستخدامات الطبية القطيفة عشبة قابضة تستخدم بشكل رئيسي لخفض فقر الدم وعلاج الإسهال. يؤخذ مغلي القطيفة كعلاج في حالات النزيف الحيضي الشديد، وفرط التصريف المهبلي والإسهال والزحار. وتستخدم أيضاً سائل غرغرة لتلطيف التهاب الحنجرة وتسريع شفاء قروح الفم.

الأنواع ذات الصلة القطيفة الحبشية (*A. caudatus*) وهي عبارة عن حبوب أندية مغذية، تستخدم لصنع الخبز وتؤكل مع السلطة. وتستخدم بذور القطيفة الكبيرة الزهر (*A. grandiflorus*) كمادة غذائية من قبل سكان أستراليا الأصليين. وفي الطب الأيورفيدي، تستخدم القطيفة الشائكة (*A. spinosus*) لخفض النزيف الحيضي الشديد والتصريف المهبلي المفرط ووقف خروج الدم مع السعال.

الخلّة الكبيرة
Ammi Majus (*Umbelliferae*)
Bishop's Weed

الوصف عشبة حوليّة منتصبة تعلو 80 سم، لها وريقات متشابكة وخيَم من الأزهار الصغيرة البيضاء.
المنبت والزراعة الخلّة الكبيرة موطنها حوض البحر المتوسط وشرقيّه حتى إيران. تزرع من أجل بزورها وتُجنى في أواخر الصيف.
الأجزاء المستخدمة البذور.



الخلة الكبيرة، على غرار معظم أعضاء الفصيلة الجزريّة، لها بذور شديدة الرائحة.

المكوّنات تحتوي البذور على الفورانوكومارينات (بما في ذلك البرغابتين)، والفلافونيّات وحموض التنّيك.
التاريخ والتراث تُزرع الخلّة الكبيرة كنبتة طبيّة منذ العصور الوسطى، لكنها أقل استخداماً من الخلّة (*A. visnga*، ص 59).
الأفعال والاستخدامات الطبية تنتج الخلّة الكبيرة بذور قويّة العطر. وهي تهدّىء الجهاز الهضمي كنقيع أو كصبغة. وهي أيضاً مدرّة للبول، وعلى غرار الخلّة، تُستخدم لعلاج الربو والذبحة. والخلّة الكبيرة مشهورة في المساعدة في علاج تبقّع لون الجلد في البهق vitiligo. وتستخدم من أجل الصداف psoriasis.
تنبيهات يعاني بعض الأشخاص من الغثيان والقياء والصداع بعد استخدام الخلّة الكبيرة. ويمكن أن تتسبّب بردود فعل أرجية لضوء الشمس. وتخضع الخلّة الكبيرة لقيود قانونية في بعض البلاد.

الأكاجو، البَلاذُر الغربي
Anacardium occidentale (*Anacardiaceae*)
Cashew

الوصف شجرة دائمة الاخضرار تعلو 10 أمتار. لها أوراق بيضوية وأزهار صفراء مخططة بالقرنفلي في سنابل طويلة. ثمرتها الرمادية المخضرّة هي في الواقع ساق متغلّظة. وتتدلى الثمرة الحقيقية تحت هذه الساق مباشرة وتحتوي على الجوزة المغلفة بقشرة حمراء أو صفراء.

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها الغابات والأراضي العشبية المدارية الأميركية. وهي تُزرع اليوم لجوزها الشهير في كل أنحاء المنطقة المدارية، وبخاصة في الهند وشرقي إفريقيا.
الأجزاء المستخدمة الجوز والأوراق واللحاء والجذر والصمغ.
المكوّنات يحتوي الصمغ على حمض الأناكارديك، وهو مضاد للجراثيم والفطور ويقضي على الديدان والحيوانات الأوالية.
التاريخ والتراث يصنع من ثمرته مربّيات، وفي البرازيل يُصنع شراب يُدعى «كاجوادو». الصمغ المستخرج من الجذع يطرد النمل والحشرات الأخرى.
الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن كثيراً من أجزاء النبتة يستخدم طبيّاً، يستخدم جوز الأكاجو طعاماً بعد إزالة بطانته السامّة. والجوزة غنية بالمغذيّات، تحتوي على 45% دهوناً و 20% بروتيناً. وتستخدم الأوراق في طبّ الأعشاب الهندي والإفريقي لألم الأسنان ومشكلات اللثة، وفي غربي إفريقيا من أجل الملاريا. يُستخدم اللحاء في الطب الأيورفيدي لإزالة سميّة عضات الأفاعي. والجذور مُسهلة. يوضع الصمغ خارجيًا في حالات الجذام وللحالات الفطرية والمسامير. أما الزيت الموجود بين القشرة الخارجية والداخلية للجوزة فهو كاوٍ ويُسبّب رد فعل التهابي حتى بمقادير صغيرة. يستخدم الزيت في الطب الشعبي في المناطق المدارية بحرص شديد لإزالة الثآليل والمسامير والسّعْفَة ringworm والقروح.
تنبيه زيت قشرة الجوزة وبخاره مهيّجان قويّان، لا يُستخدمان بأي شكل.

عُود القرح
Anacyclus pyrethrum (*Compositae*)
Pellitory

الوصف عشبة معمّرة تعلو 30 سم. لها أوراق متعاقبة ملساء وأزهار كبيرة ذات مركز أصفر.
المنبت والزراعة عود القرح موطنه منطقة البحر المتوسط، ويمتد شرقاً حتى الشرق الأوسط. يُزرع في الجزائر ويُقلع جذره في الخريف.
الأجزاء المستخدمة الجذر والزيت العطري.
المكوّنات يحتوي عود القرح على الأناسيكلين والإينولين وزيت عطري.
التاريخ والتراث كتب العشّاب نيكولاس كلبيير سنة 1652 أن عود القرح «يطهّر الدماغ من الأخلاط البلغمية... فيخفّف آلام الرأس والأسنان». وقد أدرج في دستور الأدوية البريطاني واستخدم على شكل قرص دوائيّ لتفريج جفاف الفم. وأخذ أيضاً للمساعدة في تخفيف ألم الأعصاب وشلل اللسان أو الشفتين.
الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ جذر عود القرح كمغلي أو يمضغ لتفريج ألم الأسنان وزيادة إنتاج اللعاب. ويمكن أيضاً استخدام المغلي لتلطيف التهاب الحلق. وفي الطب الأيورفيدي، يُعتبر الجذر مقوّياً ويُستخدم لعلاج الشلل والصرع. ويستخدم الزيت العطري المخفّف لعلاج ألم الأسنان.
تنبيه لا يُؤخذ الزيت داخليًا إلاّ بإشراف اختصاصي

لُبِّين المروج، عُشْبَة العَلَق
Anangallis arvensis (*Primulaceae*)
Scarlet Pimpernel

الوصف عشبة متسلّقة حولية تعلو 5 سم، لها أوراق بيضوية إلى رمحية وأزهار حمراء مصفرّة على ساق طويلة.
المنبت والزراعة يوجد لُبِّين المروج في أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وشمال إفريقيا وأميركا الشمالية وأستراليا. يفضل الأراضي البور والأراضي الرملية المهملة، يُجمع في الصيف عند نهاية فترة إزهاره.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات تحتوي العشبة على صابونينات (بما في ذلك الأناثالين) وحموض التنّيك الكوكوربيتاسين. والأخير سام للخلايا.
التاريخ والتراث اعتقد الكتاب الإغريق الكلاسيكيون أن لُبِّين المروج يساعد في حالة السوداويّة. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» *Modern Herbal* (1931) قولاً قديماً معناه «لا يستطيع



لبّين المروج كان يُدعى «بارومتر الفقراء» لأن أزهاره تغلق قبل هطول المطر.

الفؤاد التفكير في فضائل لبّين المروج ويعجز اللسان عن وصفها». وقد استخدم في الطب الشعبي الأوروبي كعلاج لحصى المرارة وتشمّع الكبد ومشكلات الرئتين وحصى الكلى والعداوي البولية والنقرس والرثية (الروماتيزم). ويوصي نمط الاستخدام بوجود مفعول مزيل للسميّة في النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم لبّين المروج من قبل العشّابين اليوم، لكن له خصائص مدرّة للبول ومعرّقة ومقشّعة، وكان يستخدم كمقشع لتنبيه لفظ المخاط بالسعال والمساعدة في الشفاء من الزكام والانفلونزا. وقد استخدم لعلاج الصرع والمشكلات العقلية مدة 2000 سنة، لكن لا يوجد دليل كبير يدعم مفعوله.

تنبيه لا يوصى باستخدام لبّين المروج طبيًا لأكثر من أسبوعين أو ثلاثة.

الكوكولوس، سمّ السمك

Anamirta cocculus *(Menispermaceae)*

Cocculus

الوصف نبتة خشبية متسلّقة كبيرة ذات أوراق بيضوية متعاقبة وحزم طويلة متدلّية من الأزهار المخضرّة. لها أزهار ذكرية وأنثوية على نباتات منفصلة، وتحمل ثمرة بنيّة محمرّة تشبه الكلوة.

المنبت والزراعة يوجد الكوكولوس في الغابات جنوبي شرق آسيا، من الهند وسريلانكا إلى اندونيسيا.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر.

المكوّنات يحتوي الكوكولوس على البكروتوكسين (يصل إلى 5%) والقلوانيات. والبكروتوكسين سمّ قويّ جداً ومنبّه للأعصاب.

التاريخ والتراث تستخدم الثمرة سما للسمك. تُنثر في الماء فتخدّر السمك ما يجعله يطفو على السطح.

الأفعال والاستخدامات الطبية تباع ثمرة الكوكولوس على نطاق تجاري كعلاج من الطفيليات. توضع خارجيًا بشكل رئيسي لقتل الطفيليّات كالقمل، ويُستخدم أيضاً لعلاج العداوي الجلدية الأخرى. وفي الطب الأيورفيدي، تصنّف ثمرة الكوكولوس كقابض ومضاد للفطر ومضاد للديدان، وتستخدم لقروح الجلد والحالات الفطرية مثل السعفة. وهذه النبتة سامّة جداً بحيث أنها نادراً ما تؤخذ داخليًا. لكنها تؤخذ بهذه الطريقة في الطب الشعبي الهندي لتقليص الرحم بعد الولادة. وتستخدم العشبة أيضاً في المعالجة المثلية homeopathy من أجل الحالات القلبية.

تنبيهات الكوكولوس شديد السميّة لا يؤخذ داخليًا. يستخدم خارجيًا فحسب بإشراف اختصاصي.

الأناناس

Ananas comosus *(Bromeliaceae)*

Pineapple

الوصف نبتة عشبية معمّرة تعلو متراً واحداً. لها ساق متينة وأوراق رمحية شائكة وثمرة صفراء محمرّة عصيرية.

المنبت والزراعة الأناناس موطنه أميركا الجنوبية، ويزرع في كل أنحاء المناطق المدارية لثمره ولليف ورقه بدرجة أقل.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والأوراق.

المكوّنات تحتوي ثمرة الأناناس على البروميلان، وهو إنزيم يقسم البروتين المساعد على الهضم. وتحتوي على مستويات هامة من الفيتامينين A و C.

الأفعال والاستخدامات الطبية الثمرة الحامضة غير الناضجة تحسّن الهضم وتزيد الشهية وتفرّج التُّخمة. وفي طب الأعشاب الهندي، يُعتقد أنه يعمل كمقوّ للرحم. والثمرة الناضجة تبرّد وتلطّف وتستخدم لطرد الريح وخفض الحمض المعدي المفرط. ومحتواه

الأناناس يحتوي على إنزيم البروميلان الذي يساعد على الهضم.

الهام من الألياف يجعله مفيداً في تفريج الإمساك. أما عصير الثمر الناضج فهو مقوّ هضمي ومدرّ للبول. وتعتبر الأوراق مفيدة في الحثّ على بدء الدورة الحيضية وتلطيف الحيض المؤلم.

البُرواق الصيني

Anemarrhena asphodeloides *(Liliaceae)*

Zhi Mu

الوصف عشبة معمّرة ذات جذمور غليظ وأوراق رفيعة يصل طولها إلى 70 سم وحزم من الأزهار الصغيرة البيضاء أو الأرجوانية الفاتحة.

المنبت والزراعة البرواق الصيني موطنه شمالي الصين وينمو في المنحدرات والتلال المكشوفة. يزرع في المقاطعات الشمالية والشمالية الشرقية.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكوّنات يحتوي البرواق الصيني على صابونينات ثلاثية التربينويد (تيموصابونين وسارساصابوجينين).

التاريخ والتراث يستخدم البرواق الصيني في الطب الصيني منذ قرون طويلة. وقد ذكر لأول مرة في القرن الأول ميلادي في كتاب الأعشاب «تحفة المُزارع الإلهية».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البرواق الصيني في طب الأعشاب الصيني من أجل فرط الحرارة ـ الحمّى والتعرّق الليلي والسعال. وله مذاق مرّ و «مزاج بارد» ويستخدم لعلاج قروح الفم، لاسيما بالائتلاف مع الرهمانية اللزجة (*Rehmannia glutinosa*، ص 123) والخنازيرية العقداء (*Scrophularia ningpoensis*).

شقّار الفصح

Anemone pulsatilla **syn.** ***Pulsatilla vulgaris*** *(Ranunculaceae)*

Pasque Flower

الوصف نبتة معمّرة شعرية تعلو 15 سم. لها أوراق ريشية وأزهار كبيرة جرسية الشكل أرجوانية إلى زرقاء ذات مآبر صفراء زاهية.

المنبت والزراعة شقّار الفصح موطنه أوروبا ويزدهر في الأراضي العشبية في الأجزاء المركزية والشمالية من القارّة، ويفضّل التربة الطباشيرية. تُجنى الأجزاء الهوائية عند إزهاره في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية المجفّفة.

المكوّنات تحتوي أزهار شقّار الفصح على لاكتون البروتوأنيمونين (يشكّل الأنيمونين عندما يجف)، وصابونينات ثلاثية التربينويد وحموض التنّيك وزيت طيّار.

التاريخ والتراث في الأسطورة الإغريقية، كانت الإلهة «فلورا» تغار من نوايا زوجها تجاه الحورية «أنيمون»، لذا حولتها إلى «زهرة الشقار» تحت رحمة الريح الشمالية.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلّ شيوع استخدام شقار الفصح في طب الأعشاب اليوم عما كان في الماضي، رغم أنه لا يزال يعتبر علاجاً قيّماً لألم تشنج العضلات والمشكلات الحيضية والضائقة

العاطفية. وتعتبر علاجاً خاصًا للألم التشنّجي للجهاز التناسلي عند الذكور والإناث، ويُعطى على نطاق واسع للتوتر السابق للحيض وألم الحيض، وبخاصة عندما يكونان مصحوبان بالإرهاق العصبي. وفي فرنسا، من المأثور استخدامه لعلاج السعال وكمركّن من أجل صعوبة النوم. ويستخدم شقّار الفصح أيضاً لعلاج مشكلات العين مثل السدّ. ولا تستخدم النبتة الغضّة لأنها مهيّجة شديدة. وشقّار الفصح أحد الأعشاب الأكثر استخداماً في العلاجات المثليّة.

الأنواع ذات الصلة شقار المروج (*A. pratensis*) يستخدم بشكل متبادل مع شقار الفصح؛ ونادراً ما يستخدم الشقّار الحرجيّ (*A. nemorosa*) اليوم في طب الأعشاب باستثناء استخدامه مضاداً للتهيّج بين الحين والآخر بوضعه خارجيًا في حالات التهاب المفصل والرثية (الروماتيزم).

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل. لا تؤخذ النبتة الغضّة لأنها سامّة.

الشِّبْث

Anethum graveolens syn. *Peucedanum graveolens* (*Umbelliferae*)

Dill

الوصف نبتة عطرية حولية تعلو 75 سم. لها ساق جوفاء منتصبة وأوراق ريشية وكثير من الأزهار الصفراء التي تنمو على شكل خيَم. الثمرة خفيفة الوزن ومستدقة الرأس.

المنبت والزراعة الشّبث موطنه جنوبي أوروبا ووسط آسيا وجنوبيها. ينمو في البراري والأراضي المهملة. ويُزرع على نطاق واسع أيضاً وبخاصة في إنكلترا وألمانيا وأميركا الشمالية. تُجمع الأوراق كعشبة للطبخ. وتُجنى البذور في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري والأوراق.

المكوّنات تحتوي بذور الشّبث على ما يصل إلى 5% من الزيت العطري (نصفه تقريباً كارفون)، وفلافونيّات وكومارينات وزانتونات وتربينات ثلاثية.

التاريخ والتراث يوصي علاج مصري قديم وارد في أوارق برديّة إيبرز Ebers (نحو 1500 ق.م) بالشّبث كأحد المكوّنات في مزيج مسكّن للألم. ويُعتقد أن الإغريق القدماء غطّوا العيون بأوراق من العشبة للحث على النوم. وقد شاع استخدام الشّبث كتعويذة ضد السحر في العصور الوسطى عندما كان يُحرق لتشتيت الغيوم الرعدية.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما اعتُبر الشّبث علاجاً للمعدة يفرّج الريح ويهدىء الهضم. أما الزيت العطري للشّبث فيفرّج التشنّجات ويُساعد في تهدئة المغص، لذا غالباً ما يستخدم في مزائج ماء الغريب gripe water. ويحسّن مضغ البذور رائحة النّفس. والشبث مضاف مفيد لأدوية السعال والزكام والإنفلونزا، وهو مدرّ لطيف للبول. وعلى غرار الكراوية (*Carum carvi*، ص 182)، يمكن استخدامه مع مضادات التشنج مثل الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148) لتفريج ألم الحيض. ويزيد الشبث درّ الحليب، وكانت المرضعات تأخذنه بانتظام للحؤول دون المغص عند أطفالهن.

الأنواع ذات الصلة الشبث الهندي (*A. Sowa*)، وهو نبتة موطنها الهند وآسيا المدارية، يستخدم لتلطيف عسر الهضم.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخليّاً إلا بإشراف اختصاصيّ.



الشبث كان يستخدم كعلاج عند الإغريق للحث على النوم الجيد ليلاً.

حشيشة الملاك

Angelica archangelica (*umbelliferae*)

Angelica

الوصف عشبة عطرية ثنائية الحول تعلو مترين. لها سوق مضلّعة منتصبة جوفاء وأوراق خضراء زاهية كبيرة وأزهار بيضاء مخضرة تنمو على شكل خيم.

المنبت والزراعة تنمو حشيشة الملاك في المناطق المعتدلة من أوروبا الغربية حتى الهيملايا وسيبيريا. تفضل المواقع الرطبة وغالباً ما توجد قرب الماء الجاري. تُجنى الأوراق والسوق في أوائل الصيف، والبذور عندما تنضج في أواخر الصيف والجذور في الخريف بعد نمو سنة واحدة.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والسوق والبذور.

المكوّنات يحتوي جذر حشيشة الملاك على زيت طيّار (يتكون بشكل رئيسي من البيتافيلاندرين)، ولاكتونات وكومارينات. وقد تبيّن أن مستخلصاً من الجذر مضاد للالتهاب.

التاريخ والتراث لحشيشة الملاك سجلّ قديم كعشبة طبيّة قيّمة. فكتاب «النباتات الطبية البريطانية» (1877) يفيد بأن «سكان أقاصي الشمال يعتبرون هذه النبتة أفضل ما تنتجه التربة... فهم يتعرضون لنوع حاد من المغص يشكّل جذر حشيشة الملاك أحد أدويته الرئيسية عندهم». وتقنّد (تغلف بالسكر) السوق للاستخدام المطبخي.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الملاك علاج مدفّىء ومقوّ يلعب دوراً في كثير من الأمراض. تساعد كل أجزاء النبتة في تفريج عسر الهضم والريح والمغص. كما أن حشيشة الملاك مفيدة في حالات ضعف دوران الدم، لأنها تحسّن تدفق الدم إلى أطراف الجسم. وتعتبر علاجاً خاصّاً لمرض بيرغر، وهو حالة تضيّق شرايين اليدين والقدمين. وبتحسين تدفق الدم والحث على سعال البلغم، تفرّج خصائص حشيشة الملاك المدفّئة والمقوية التهاب القصبات وحالات الضعف التي تؤثر على الصدر. ويشيع استخدام الجذور للحالات التنفّسية، لكن يمكن أيضاً استخدام السوق والبذور.

تنبيه لا تؤخذ كدواء أثناء الحمل.

الاستخدام الذاتي تشنج المعدة، ص 305.

حشيشة الملاك السيبيرية

Angelica dahurica (*Umbelliferae*)

Bai Zhi

الوصف نبتة عطرية معمّرة تعلو 2.5 متر. لها ساق جوفاء وأوراق كبيرة ثلاثية الأقسام وخيم تحمل كثيراً من رؤوس الأزهار.

المنبت والزراعة تنمو في البريّة في أكمات في الصين واليابان وكوريا وروسيا. وتُزرع بشكل رئيسي في المناطق الوسطى والشرقية من الصين.

الأجزاء المستخدمة الجذر.

المكوّنات تحتوي حشيشة الملاك السيبيرية على زيت طيّار والكومارينات التالية: امبراتورين وماريسين وفيلوبتيرين.

التاريخ والتراث ذكرت حشيشة الملاك السيبيرية لأول مرة في طب الأعشاب الصيني في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الأول الميلادي. وقد صنف الطبيب العسكري الشهير زانغ كونغ زنغ (1150-1228) حشيشة الملاك الصينية كعشبة معرّقة قادرة على مقاومة التاثيرات الضارة الخارجية، مثل البرد والحرارة والرطوبة والجفاف.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم حشيشة الملاك السيبيرية الحرّيفة المرّة للصداع وألم العينين واحتقان الأنف وألم الأسنان. وهي على غرار أنسبائها حشيشة الملاك (*A. archangelica*، أنظر المدخل السابق) وحشيشة الملاك الصينية (*A. sinensis*، ص 60)، مدفّئة ومقوّية ولا تزال تعطى للمشكلات التي تعزى لحالات «البرد والرطوبة» مثل القروح والحبّات التي تصيب الجسم. ويبدو أن حشيشة الملاك السيبيرية ذات قيمة عالية في علاج ألم الوجه المصاحب لألم ثلاثيّ التوائم.

الأنواع ذات الصلة تستخدم حشيشة الملاك (*A. pubescens*) بطريقة مماثلة في طب الأعشاب الصيني.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

القشطة، السَّفَرْجَل الهندي
Annona squamosa (Annonaceae)
Custard Apple

الوصف شجرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق مستطيلة إلى رمحية الشكل وأزهار مخضرّة وثمرة خضراء مفصّصة.

المنبت والزراعة القشطة موطنها أميركا المدارية والكاريبي، وتزرع في كل المناطق المدارية.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء والثمرة والبذور.

المكوّنات تحتوي القشطة على سكّريات الفاكهة ولثا.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفروع الفتية في جبال الأنديز الغربية مع النعنع (Mentha x piperita، ص 112) لتفريج الزكام والقشعريرة. وفي الطب الكوبي، تؤخذ الأوراق لخفض مستويات حمض اليوريك. أما الأوراق واللحاء والثمرة غير الناضجة فهي قابضة قوية وتستخدم لعلاج الإسهال والزحار. وتُمزج البذور المسحوقة مع مسحوق محايد وتستخدم مبيداً للحشرات.

الأقحوان النَّتن، البابونج النَّتن
Anthemis cotula (Compositae)
Mayweed, Stinking Mayweed

الوصف نبتة معمّرة أو حولية تشبه البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76) والبابونج (*Chamaemelun nobile*، ص 184). لها سوق كثيرة الشعر وأزهار كبيرة مفردة من نوع الأقحوان. ولهذه النبتة رائحة كريهة كما يوحي اسمها.

المنبت والزراعة يشيع نمو هذه النبتة في البرّية في أوروبا والأميركتين وأستراليا ونيوزيلندا وسيبيريا، وتجمع أوراقها وأزهارها في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق.

المكوّنات يحتوي الأقحوان النتن على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك الأنتيكوتوليد).

التاريخ والتراث ذكر العشّاب كيوغ K'Eogh في كتابه «الأعشاب الطبية الإيرلندية» أن الأقحوان النتن «مفيد للنساء المصابات بتدلّي الرحم إذا غسلوا أقدامهنّ بمغليّه. أما وضعه ساخناً ورطباً فيخفّف انتفاخ البواسير».

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أنه شبيه بالبابونق والبابونج من حيث المظهر، فإن الأقحوان النتن أقل فعالية بكثير كدواء. يُستخدم كمضاد للتشنّج وللحث على الحيض. وقد استخدم في المأثور لحالات هستيرية مزعومة ذات علاقة بالرحم. ونادراً ما يستخدم في طب الأعشاب المعاصر.

تنبيهات يمكن أن تسبّب النبتة باكملها البثور إذا وضعت غضّة على البشرة. لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع.

البقدونس الإفرنجي، السِّرْفل البَقَليّ
Anthriscus cerefolium (Ubelliferae)
Chervil

الوصف عشبة حولية تعلو 60 سم. لها سوق دقيقة التلّم وأوراق متقابلة وكثير من الأزهار البيضاء المنتظمة في خيم مركّبة.

المنبت والزراعة البقدونس الإفرنجي موطنه أوروبا وآسيا الصغرى وإيران والقوقاز، وينمو بحريّة في الأراضي البور. يُزرع في كل أنحاء العالم بما في ذلك أستراليا ونيوزيلندا. تجمع العشبة عندما تزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي البقدونس الإفرنجي على زيت طيّار وكومارينات وفلافونيّات.

التاريخ والتراث من الأشياء التي عُثر عليها في قبر توت عنخ آمون سلّة من بذور البقدونس الإفرنجي. وتستخدم العشبة في المأثور «كعشبة مقوّية» في وسط أوروبا. والبقدونس الإفرنجي عطري ويستخدم على نطاق واسع في الطهي.

الأفعال والاستخدامات الطبية البقدونس الإفرنجي علاج جيد لتنظيم الهضم. ويستخدم أيضاً «لتنقية الدم» والمساعدة في خفض ضغط الدم فضلاً عن اعتباره مدراً للبول. يوضع عصير النبتة الغضّة على حالات الجلد المختلفة، بما في ذلك الجروح والإكزيمة والخرّاجات.



البقدونس الإفرنجي عشبة عطرية تلعب دوراً في لأم الجروح فضلاً عن الطبخ.

الكَرَفْس، الكرفس النَّبَطيّ
Aphanes arvensis (Rosaceae)
Parsley Piert

الوصف نبتة حولية متمدّدة ذات شعر تعلو 10 سم. لها أوراق صغيرة شبيهة بالأوتاد وأزهار صغيرة خضراء تنمو في حزم.

المنبت والزراعة الكرفس النبطي موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وأميركا الشمالية. ينمو على ارتفاعات تصل إلى 500 متر ويزدهر في المواقع الجافة، بما في ذلك أعلى الجدارن. تُجنى العشبة عندما تُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي الكرفس النبطيّ على حموض التنّيك.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكرفس النبطيّ قابض ومدرّ للبول ومطرّ، يستخدم لعلاج مشكلات الكلى والمثانة، وغالباً ما يستخدم في علاج حصى المثانة، التي تسبّب تهيّجاً وتعيق تدفق البول. يفضل أخذه على شكل نقيع، وهو علاج مفيد أيضاً لالتهاب المثانة والعداوي البولية المعاودة. يمزج مع الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163) في الحالات التي تستلزم مفعولاً مطرّياً.

الأراليا السُّنْبُلِيّة
Aralia racemosa *(Araliaceae)*
American spikenard

الوصف جنبة معمّرة عطرية تعلو مترين. لها جذور غليظة لحيمة وأوراق جلديّة كبيرة وأزهار صغيرة بيضاء إلى خضراء وعنبات حمراء أو أرجوانية.

المنبت والزراعة الأراليا السنبلية موطنها أميركا الشمالية. يُقلع الجذر في الصيف أو الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات تحتوي الأراليا السنبلية على زيت طيار وحموض التنيك وحموض ثنائية التربين.

التاريخ والتراث كانت قبيلة الشيروكي تصنع شاياً من الأراليا السنبلية لألم الظهر، وتبنّى المستوطنون لاحقاً هذا العلاج. واستخدمها الشوني لانتفاخ البطن والسعال والربو وألم الثدي. واستخدمها المينوميني كعلاج لتسمّم الدم. وقد أدرجت العشبة في «كتيّب الوصفات القومي الأميركي» بين عامي 1916 و 1965.

الأفعال والاستخدامات الطبية إن كثيراً من الاستخدامات الحالية للأراليا السنبلية نابع مباشرة من الاستخدامات السابقة للأميركيين المحليين. تحضّ هذه العشبة على التعرّق وهي منبّهة ومزيلة للسموم. تؤخذ للرئية والربو والسعال. توضع خارجيّاً بمثابة لبخة، وتستخدم لعلاج عدد من الحالات الجلدية، بما في ذلك الإكزيمة.

الأنواع ذات الصلة الأراليا العارية (*A. nudicaulis*) نبتة أميركية شمالية قريبة تستخدم طبّيّاً بطريقة مماثلة للأراليا السنبليّة. وتؤكل أوراق وسوق الأراليا الصينية (*A. chinensis*) والأودو (*A. codata*) بمثابة خضرة.

القَطْلَب الشائع
Arbutus unedo *(Ericaceae)*
Strawberry Tree

الوصف جنبة دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار. لها ساق منتصبة ذات لحاء ضارب إلى الحمرة وأوراق جلدية مسنّنة وأزهار جرسيّة بيضاء أو قرنفلية وثمرة دائرية ثؤلوليّة حمراء تشبه الفراولة.

المنبت والزراعة القطلب الشائع موطنه سواحل البحر المتوسّط، وينمو أيضاً في غربي أستراليا وأستراليا وإفريقيا. تُجمع الأوراق في أواخر الصيف والثمر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمار.

المكوّنات يحتوي القطلب الشائع على ما يصل إلى 2.7% من الأربوتين والميثيل أربوتين وكينونات مائيّة أخرى وعنصر مرّ وحموض التنّيك. والأربوتين مطهّر قوي للجهاز البولي.

التاريخ والتراث تستخدم ثمرة القطلب الشائع في المأكولات المحفوظة، لكنها ليست سائغة غضّة. اللفظة اللاتينية unedo تعني «الوحيد الذي آكله».

الأفعال والاستخدامات الطبية يُقدّر القطلب الشائع كعشبة مطهّرة وقابضة. ومفعولها المطهّر للسبيل البولي يجعلها علاجاً مفيداً لالتهاب المثانة والتهاب الإحليل. ويُستغلّ مفعول القطلب القابض في علاج الإسهال والزحار. وعلى غرار كثير من النباتات القابضة الأخرى، يُصنع منها سائل غرغرة مفيد لالتهاب الحلق وتهيّجه.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإصابة بمرض كلويّ.



القطلب الشائع أوراقه وثماره قابضة ومطهّرة.

عنب الدُّبّ، عَيْسران
Arctostaphylos uva-ursi *(Ericaceae)*
Uva-Ursi, Bearberry

الوصف جنبة منخفضة دائمة الخضرة تعلو 50 سم. لها سوق طويلة زاحفة وأوراق خضراء غامقة ظاهرها لامع وأزهار جرسية قرنفليّة وعنبات صغيرة حمراء لامعة.

المنبت والزراعة عنب الدبّ موطنه أوروبا، وقد تأقلم في نصف الكرة الشمالي وصولاً إلى الدائرة القطبيّة الشمالية. ينمو في ظروف رطبة بين النباتات التحتية والأراضي البور والأراضي العشبيّة. تُجمع الأوراق في الخريف. وتجمع العنبات في الخريف كثمار رغم أنها غير سائغة جدّاً.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات.

المكوّنات تحتوي أوراق عنب الدبّ على كينونات مائية (لا سيما الأربوتين، حتى 17%) وحموض التنّيك (حتى 15%) وغليكوزيدات الفينوليك والفلافونيّات. وللأربوتين والكينونات المائيّة الأخرى مفعول مطهّر للسبيل البولي.

التاريخ والتراث ورد أول ذكر لهذه النبتة في كتاب «طبيب ميدفاي»، وهو كتاب أعشاب طبية ويلزي من القرن الثالث عشر. وكان الأميركيون المحليون يستمتعون بتدخين مزيج من أوراق عنب الدب والتبغ (*Nicotiana tabacum*، ص 237).

الأفعال والاستخدامات الطبيّة عنب الدب هو أحد أفضل المطهّرات البولية الطبيعيّة. ويستخدم على نطاق واسع في طب الأعشاب لتطهير السبيل البوليّ وتقليصه في حالات التهاب المثانة والتهاب الإحليل الحادين والمزمنين. لكنه ليس علاجاً ملائماً عند وجود عدوى متزامنة في الكلى.

الأبحاث بيّنت التجارب أن لمستخلصات عنب الدب مفعولاً مضادًا للجراثيم. ويعتقد أن المفعول أقوى في البول القلوي، وهكذا يُرجّح أن تزداد فعّالية عنب الدبّ إذا أخذ بالائتلاف مع نظام غذائي نباتيّ.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بمرض في الكلى. وينصح عامّه بألا يؤخذ عنب الدب لمدة تزيد على 7-10 أيام متواصلة.

زهرة الرمال، الرمليّة
Arenaria rubra *(Carophyllaceae)*
Sandwort, Sand spurrey

الوصف نبتة عشبية حوليّة خفيضة دبقة وزغبة. لها أوراق صغيرة رفيعة وأزهار قرنفلية باهتة يبلغ قطرها 6 ملم.

المنبت والزراعة توجد زهرة الرمال في البريّة في أوروبا وآسيا وأستراليا، وتزدهر في الأماكن الرملية والحصوية، وبخاصة قرب البحر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الأفعال والاستخدامات الطبية زهرة الرمال عشبة مدرّة للبول يعتقد أنها ترخي الجدران العضلية للنُبيبات البولية والمثانة. ويشيع أخذ زهرة الرمال على شكل نقيع لعلاج حصى الكلى والتهاب المثانة الحادّ والمزمن، وغير ذلك من حالات المثانة.

الأنواع ذات الصلة زهرة الرمال الشاطئية (*A. peploides*)، وهي نبتة شمالية وثيقة الصلة، يأكلها سكان الاسكا الإنويت كخضرة غضّة أو مخلّلة أو محفوظة في الزيت. وتخمّر هذه النبتة في أيسلندا وتؤكل. وللنومان الأمرد (*Herniaria glabra*، ص 218)، وهو نبتة أوروبية ذات خصائص طبيّة مماثلة لخصائص زهرة الرمال.

الخشخاش المكسيكي، الأرغمون المكسيكي
Argemone mexicana *(Papaveraceae)*
Mexican Poppy

الوصف نبتة شائكة حولية تعلو متراً واحداً. لها أوراق شوكية بيضاء معرّقة وأزهار صفراء كبيرة ذات بتلات رقيقة.

المنبت والزراعة ينمو الخشخاش المكسيكي في المناطق المدارية من أقصى جنوبي الولايات المتحدة إلى أميركا الجنوبية. يفضّل التربة الجافة، وغالباً ما يوجد في حقول التبغ.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والنُسغ والبذور.

المكوّنات يحتوي الخشخاش المكسيكي على قلوانيّات الإيزوكينولين الشبيهة بتلك الموجودة في الخشخاش المنوّم (*Papaver Somniferum*، ص 242).

التاريخ والتراث على غرار معظم أنواع الخشخاش، تفرز هذه النبتة نُسغاً حليبيّاً استخدم في الإكوادور لعلاج السُدّ.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحتوي النسغ الطازج للخشخاش المكسيكي على مكوّنات مذيبة للبروتين، ويستخدم لعلاج الثآليل وعقابيل الشفة والشوائب على الشفاه. وتعمل النبتة بأكملها كمسكن لطيف. يستخدم نقيع البذور بكميات قليلة في كوبا كمركّن للأطفال الذين يعانون الربو. وزيت البذور مُسهل عندما يؤخذ بمقادير كبيرة. أزهاره مقشّعة وصالحة لعلاج السعال وغيره من مشكلات الصدر.

الأنواع ذات الصلة في هاواي، يستخدم نُسغ الخشخاش الأصفر لعلاج الثآليل.

تنبيه لا يستخدم الخشخاش المكسيكي إلا بإشراف اختصاصي.



الخشخاش المكسيكي أزهاره ذات خصائص مقشّعة وهي مفيدة لعلاج السعال.

الأريسمة الصينية
Arisaema consanguineum *(Araceae)*
Tian Nan Xing

الوصف عشبة معمّرة تعلو متراً واحداً. لها أوراق نجمية الشكل وقنابات بيضاء إلى أرجوانية أو خضراء تشبه الإبريق.

المنبت والزراعة تنمو الأريسمة الصينية في البرية في شرقي آسيا، وبخاصة في الصين، حيث تزرع على نطاق واسع. يُقلع الجذمور في الخريف أو الشتاء.

الجزء المستخدم الجذمور المجفّف.

التاريخ والتراث ذكرت العشبة لأول مرة في القرن الأول الميلادي في «تحفة المزارع الإلهية».

الأفعال والاستخدمات الطبية يعتقد في طب الأعشاب الصيني أن الأريسمة الصينية تحثّ على طرد البلغم بالسعال. ويستخدم الجذمور المجفّف بشكل رئيسي للمشكلات الصدرية عندما يوصف داخليّاً. يمزج دائماً مع جذر غض من الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153). ولا يستخدم الجذمور الغضّ إلا خارجيّاً للقروح وحالات الجلد الأخرى.

الأنواع ذات الصلة الأريسمة النهرية (*A. amurense*) والأريسمة المتباينة الورق (*A. heterophyllum*) تستخدمان بشكل متبادل مع الأريسمة الصينية. وتستخدم أريسمة هملايا كترياق لعضّات الأفاعي السامة. والأريسمة الثلاثية الورق (*A. triphyllum*)، وهي نوع أميركي شمالي، تعتبر علاجاً لحالات الصدر.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الجذمور الغض سامّ جدّاً، يستخدم الجذمور المجفف فحسب داخليّاً.

الزراوند الظيّاني
Aristolochia clematitis *(Aristolochiaceae)*
Birthwort

الوصف نبتة معمّرة كريهة الرائحة لها أوراق قلبية الشكل وأزهار أنبوبية صفراء ذات شفاه منبسطة.

المنبت والزراعة موطنه وسط أوروبا وجنوبيّها، ويوجد أيضاً في جنوبي غرب آسيا. يقتلع جذره في الربيع والخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي الزراوند الظيّاني على حموض أريستولوكيك وزيت طيّار وحموض التنّيك. تنشط الحموض الأريستولوكيك خلايا الدم البيضاء لكنها مسرطنة أيضاً ومتلفة للكلى.

التاريخ والتراث تعني لفظة aristolochia اللاتينية «الولادة الممتازة»، وتشير إلى الاستخدام المأثور لعصيرها الطازج من أجل الحث على الولادة. وقد أشار ثيوفراستوس (نحو 372-286 ق.م) إلى أن النبتة كانت تستخدم لعلاج اضطرابات الرحم وعضات الزواحف والقروح في الرأس. وقد استخدم الأميركيون المحليون أنواع الزراوند لعلاج عضّات الأفاعي وألم المعدة وألم الأسنان والحميّات.

الأفعال والاستخدمات الطبية قلما يستخدم الزراوند الظيّاني اليوم، لكنه استخدم سابقاً لعلاج الجروح والقروح وعضّات الأفاعي. ويؤخذ بعد الولادة لمنع العدوى، وهو أيضاً عشبة حاثّة على بدء الحيض ومُجهضة (خطيرة جدّاً). كان يؤخذ مغليّها للحث على التئام القروح. ويستخدم الزراوند الظيّاني أيضاً للربو والتهاب القصبات.

الأبحاث بيّنت الأبحاث الصينية المجراة على حموض الأريستولوكيك أنها فعالة في لأم الجروح. وتستخدم أنواع الزراوند في الصين، لكن استخدامها الطبي محظور في ألمانيا نظراً لسميّة حموض الأريستولوكيك.

الأنواع ذات الصلة في الأمازون، تستخدم لبخة ونقيع من زراوند الأمازون (*A. klugii*) من أجل عضات الأفاعي. وفي أميركا الشمالية، استخدم الزراوند الملتوي (*A. sepentaria*) بطريقة مماثلة، وكان يعتبر أيضاً علاجاً قويًّا للحمّى. ويستخدم الزراوند (*A. bracteata*) في السودان للسعات العقارب. والزراوند المدوّر (*A. rotunda*)، وهو عشبة أوروبية وآسيوية، يستخدم في إيران كمقوٍّ وللحث على الحيض. ويستخدم الزراوند الكافوري (*A. kaempferi*) الصيني والزراوند النابي (*A. fangchi*) لاضطرابات الرئتين والألم واحتباس السوائل. ويعمل الزراوند الهندي (*A. indica*) كمانع للحمل.

تنبيه يجب ألا يُستخدم الزراوند الظيّاني أو أي نوع آخر من الزراوند طبيّاً إلى أن تحسم مسألة سلامته.

فجل الخيل، زهرة الغطاس
***Armoracia rusticana* syn.**
Colchlearia armoracia *(Cruciferae)*
Horseradish

الوصف نبتة معمّرة تعلو 50 سم. لها جذر عميق وأوراق كبيرة وعناقيد من الأزهار البيضاء الرباعية البتلات.

المنبت والزراعة موطنه أوروبا وآسيا الغربية، ويزرع على نطاق واسعة من أجل جذره الذي يُقتلع في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق.

المكوّنات يحتوي جذر فجل الخيل على الغلوكوسيلينات (السينيغرين بشكل رئيسي) والأسباراجين والراتينج وفيتامين C. وينتج السينيغرين عند سحقه أليل الإيزوتيوسيانات، وهو مضاد حيوي.

التاريخ والتراث لعل بلينوس (23 ق.م - 79 م) كان يقصد فجل الخيل عند وصف نبتة تطرد العقارب. لكن فجل الخيل استخدم في معظم تاريخه الطويل كعشبة مدرّة للبول. وهو تابل مشهور، وبخاصة في بريطانيا ووسط أوروبا.

الأفعال والاستخدامات الطبية لفجل الخيل كثير من الخصائص العلاجية، لكن قيمته اليوم كعشبة طبيّة تدنت. ينبّه الهضم بقوّة ويزيد الإفرازات المعدية والشهية. وهو مدرّ جيد للبول ويحثّ على التعرّق، ما يجعله مفيداً للحمّى والزكام والإنفلونزا، وهو مقشّع أيضاً ومضاد حيوي معتدل، ويمكن استخدامه للعدوى التنفسية والبولية. إن تناول سندويش من الجذر المقطع حديثاً يعتبر علاجاً منزلياً لحمّى الكلأ. ويمكن أن تلطف لبخة من جذره الشرث chilblains.

تنبيهات الإفراط في استخدام فجل الخيل قد يهيّج السبيل المعدي المعوي. ويجب تجنّب النبتة من قبل الذين لديهم ضعف في عمل الدرقيّة. وقد تسبّب لبخة فجل الخيل البثور.

زهرة العُطاس الجبلية
Arnica montana *(Compositae)*
Arnica

الوصف نبتة عطرية معمّرة تعلو 30 سم. لها أوراق زغبة بيضية الشكل وأزهار صفراء زاهية شبيهة بالأقحوان.

المنبت والزراعة تنمو زهرة العطاس الجبلية في الغابات والمراعي الجبلية في وسط أوروبا والبيرينيه وسيبيريا وشمالي غرب الولايات المتحدة وكندا. تُجنى أزهارها عندما تتفتّح تماماً، وتُجنى الجذامير بعد ذبول النبتة في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والجذمور.

المكوّنات تحتوي زهرة العطاس الجبلية على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيّات وزيت طيار يضم التيمول ولثاً ومتعددات سكريد.

التاريخ والتراث تستخدم زهرة العطاس الجبلية على نطاق واسع في الطب الشعبي الأوروبي. وكان يوهان ولفغانغ فون غوته (1749-1832)، الفيلسوف والشاعر الألماني، يشرب شاي زهرة العطاس الجبلية لتخفيف الذبحة عنده أثناء الكبر.

الأفعال والاستخدامات الطبية زهرة العطاس الجبلية مشهورة كمرهم وضمادة فعالين للكدمات والأوثاء وألم العضلات، وهي تحسّن تدفق الدم المحلي وتسرع الالتئام. كما أنها مضادة للالتهاب وتزيد سرعة إعادة امتصاص النزيف الداخلي. وتؤخذ النبتة الآن عموماً داخليًا فقط كمخفف علاجي مثلي، لا سيما للصدمة والجرح والألم. إذا أخذت كمغلي أو صبغة، تنبّه دوران الدم، وهي قيّمة في علاج الذبحة والقلب الضعيف أو المخفق، لكنها قد تكون سامة حتى بجرعات متدنية، لذا نادراً ما تستخدم بهذه الطريقة.

الأنواع ذات الصلة تستخدم زهرة العطاس البرّاقة (*A. fulgens*) في أميركا الشمالية مكان زهرة العطاس الجبلية.

تنبيهات لا تؤخذ داخليًا. لا توضع مستحضرات زهرة العطاس الجبلية على الجلد المتشقّق. قد يسبّب الاستخدام الخارجي التهاب الجلد. وتخضع زهرة العطاس الجبلية لقيود قانونية في بعض البلدان.

الاستخدامات الذاتية **الأوثاء**، ص 312؛ **العضلات التعبة المؤلمة**، ص 312؛ **الكدمات**، ص 304.

القَيْصوم، رَيْحان الأرض
Artemisia abrotanum *(Compositae)*
Southernwood

الوصف نبتة عطرية قوية معمّرة تعلو متراً واحداً. لها سوق خشبية وأوراق ريشية خضراء إلى فضية وأزهار صفراء.

المنبت والزراعة القيصوم موطنه جنوبي أوروبا ويندر وجوده في البرية، لكنه يُزرع من أجل صناعة العطور وكعشبة طبية بدرجة أقل. تجنى الأجزاء الهوائية في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي القيصوم على زيت طيّار وأبروتانين وحموض التنّيك.

التاريخ والتراث حظي القيصوم بتقدير كبير في العصور الوسطى وعصر النهضة، ويستخدم اليوم بشكل متقطع في طب الأعشاب. ويعتبر الأفسنتين (*A. absinthium*، ص 63) الوثيق الصلة به أفضل منه. وعلى غرار الأفسنتين، يحتوي القيصوم على زيت طيّار قوي طارد للحشرات، وتوضع الأوراق بين الثياب لصدّ العث. وقد أفادت السيدة غريف في «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) أنه في إنكلترا «حتى



أوراق القيصوم كانت توضع بين الثياب لطرد العُثّ.

في وقت مبكر من القرن الماضي، كانت توضع باقة من القيصوم والفَيْجن النَّتِن (*Ruta graveolens*، ص 262) قرب السجين في قفص الاتهام كواقٍ من عدوى حمّى السجون».

الأفعال والاستخدامات الطبية القيصوم مقوّ مرّ. يقوي ويدعم وظيفة الهضم بزيادة الإفرازات في المعدة والأمعاء. ويُعطى نقيع القيصوم إلى الأطفال كعلاج من الديدان، لكن ذلك غير مستحب بدون إشراف اختصاصي. وعلى غرار أنواع جنس *Artemisia* الأخرى، ينبّه القيصوم الحيض ويشيع أخذه لتشجيع بدء دورات الحيض غير المنتظمة أو الغائبة.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. غير ملائم للأطفال دون 12 عاماً ما لم يصفه اختصاصي.

الشِّيح الشَّعْريّ
Artemisia capillaris *(Compositae)*
Yin Chen Hao

الوصف عشبة معمّرة متوسطة الحجم ذات ساق منتصبة وأوراق ريشية رفيعة وعناقيد من الأزهار المركبة الصغيرة.

المنبت والزراعة الشيح الشعري موطنه جنوبي شرق آسيا، ويُزرع في الصين وغيرها من بلدان الشرق الأقصى وتجمع النباتات الفتية في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي الشّيح الشعري على زيت طيار وكومارينات. والزيت الطيّار مضاد للفطر.

التاريخ والتراث يُستخدم الشيح الشعري في طب الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 سنة. وقد أدرجت خصائصه الطبية لأول مرّة في «تحفة المزارع الإلهية» الذي كتب في القرن الأول الميلادي.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشيح الشعري علاج فعّال لمشكلات الكبد ويفيد خاصة في علاج التهاب الكبد واليرقان. وهو في الطب الصيني المأثور (انظر ص 38-41) مرّ ومبرّد، يزيل «الحرارة الرطبة» من الكبد وأنابيب المرارة ما يفرّج الحمّى. والشيح الشعري مضاد للالتهاب ومدر للبول. وكان يوضع سابقاً على شكل عصابة من أجل الصداع.

الأبحاث تشير الأبحاث المجراة في الصين إلى أن للشيح الشعري مفعولاً مقوّياً للكبد والمرارة والجهاز الهضمي.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل، غير ملائم للأطفال دون 12 عاماً ما لم يصفه اختصاصي.

الشيح الشرقي
Artimisia cina *(Compositae)*
Levant Wormwood

الوصف جنبة معمّرة ذات أوراق رفيعة وحزم مستديرة دقيقة من الأزهار.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها المنطقة الممتدة من شرقي البحر المتوسط إلى سيبيريا. تجمع رؤوس الأزهار غير المتفتّحة من النباتات البرية والمزروعة.

الأجزاء المستخدمة رؤوس الأزهار.

المكوّنات يحتوي الشيح الشرقي على السانتونين (وهو لاكتون تربين أحادي نصفي) والأرتميسين وزيت طيار (يضم ما يصل إلى 80% من السينيول). السانتونين سام مباشر للديدان الدائرية وللديدان الشريطية بدرجة أقل.

التاريخ والتراث الشيح الشرقي كان معروفاً في العالم الصيني كعلاج للديدان المعوية، ويستخدم لهذه الغاية منذ ذلك الوقت. عزل مكوّنه الهام، السانتونين، لأول مرّة سنة 1830، ويشيع استخدامه الآن أكثر من النبتة نفسها.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينحصر استخدامه تقريباً في طرد الديدان. والشيح الشرقي مرّ قويّ وعطري له تأثير مقوّ ومنبّه للهضم. تمزج رؤوس الأزهار المجفّفة مع العسل بين الحين والآخر لإخفاء مرارته.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. غير ملائم للأطفال دون 12 عاماً ما لم يصفه اختصاصي.

الطَّرْخون
Artemisia dracunculus *(Compositae)*
Tarragon

الوصف نبتة معمّرة عطريّة تعلو متراً واحداً. لها أوراق رمحية رفيعة ورؤيسات زهرية صغيرة مائلة إلى الخضرة في عناقيد متدليّة.

المنبت والزراعة الطّرخون موطنه روسيا وغربي آسيا وجبال الهملايا، ويُزرع اليوم كعشبة للطهي في الحدائق في كل أنحاء العالم. تُجنى الأجزاء الهوائية في

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات يحتوي الطرخون على حموض التنّيك والكومارينات والفلافونيّات وما يصل إلى 0.8% من الزيت الطيّار الذي يتكوّن من



الطرخون يُنعش النَّفَس ويساعد في الحثّ على الهضم.

0.7% من ميتيل الشيرفيكول، وهو مادّة سامّة ويحتمل أن تكون مسرطنة أيضاً.

التاريخ والتراث يستخدم الطرخون على نطاق واسع في الطبخ. يُسمى أحياناً بالفرنسية «عشبة التنّين» لقدرته الشهيرة على علاج عضّات الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبّه الطرخون الهضم ويشتهر بأنه مركّن معتدل يُستعمل للمساعدة على النوم. ويؤخذ أيضاً عند تأخّر الدورة الشهرية بسبب خصائصه المعتدلة التي تحثّ على الحيض. كما أن من المأثور وضع الجذر على الأسنان المؤلمة.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. يجب عدم تجاوز الجرعة أو أخذه لفترة تزيد على 4 أسابيع دفعة واحدة.

حَبَقُ الراعي، الشّويلاء
Artemisia vulgaris *(Compositae)*
Mugwort

الوصف جنبة معمّرة تعلو نحو متر. لها أوراق خضراء غامقة مسنّنة وعناقيد عديدة من الرؤيسات الزهرية الصغيرة المائلة إلى الحمرة أو الصفراء.

المنبت والزراعة يوجد حبق الراعي في المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي. ويزدهر في الأراضي البور وأسيجة الأشجار. يُجنى في أواخر الصيف قبل الإزهار مباشرة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر.

المكوّنات يحتوي حبق الراعي على زيت طيّار وأحد لكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيّات ومشتقّات الكومارين وثلاثيّات التربين.

التاريخ والتراث يستخدم حبق الراعي منذ القدم في أوروبا وآسيا. ومن المعروف أن قادة المئة الرومان كانوا يضعونها في صنادلهم للمحافظة على صحّة باطن أقدامهم. ويروي الطبيب الإغريقي دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أنه كان يعتقد أن الإلهة أرتيمس (التي أوحت باسم نوع النبتة) تقدّم العون للنساء عند الولادة. ويقول كتاب الأعشاب الطبية الويلزية الموضوع في القرن الثالث عشر «أطبّاء ميدفاي»: «إذا لم تستطع المرأة أن تضع وليدها فلتربط حبق الراعي بفخذها الأيسر، وليرفع على الفور عندما تلد وإلا حصل نزيف». ويوصي عشّاب إسباني من القرن الثامن عشر، اسمه دييغو دي تورس Diego de Torres، بوضع لزقة من حبق الراعي تحت السُرّة كطريقة فعّالة للحثّ على المخاض. ويحظى حَبَق الراعي بالتقدير في الصين منذ ألف عام. وهو المكوّن الرئيسي للموكسا moxa ويستخدم الحرارة الناتجة عن حرق أوراقه المفرومة والملفوفة على شكل سيكار على نقاط الوخز بالإبر.

الأفعال والاستخدامات الطبية حبق الراعي عشبة هضمية ومقوّية، وله العديد من الاستخدامات المأثورة. فنظراً لأن مفعوله أكثر اعتدالاً من كل أنواع هذه النبتة (*Artemisia*)، يمكن أخذه على فترات طويلة بجرعة منخفضة لتحسين الشهيّة ووظيفة الهضم وامتصاص المواد المغذّية. كما يمكن أخذه للحث على طرد الديدان. ويزيد حبق الراعي من تدفّق الصفراء ويحثّ باعتدال على بدء الحيض. ويناقض الاستخدام الصيني الاعتقاد الأوروبي بأنه منبّه للرحم، حيث يوصف للحؤول دون الإجهاض ولخفض النزيف الحيضيّ أو وقفه. كما أن حبق الراعي مطهّر ويستخدم في علاج الملاريا.

الأنواع ذات الصلة الشّويلاء الفضيّة (*A. argyii*) والشويلاء الخزامية الورق (*A. lavandulaefolia*)، اللذان ينموان في الصين، يُستخدمان في طب الأعشاب الصيني لعلاج كثير من الحالات التي يعالجها حبق الراعي في أوروبا.

تنبيه لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

الصُّقلاب العسقوليّ، حشيشة ذات الجنب
Asclepias tuberosa *(Asclepiadoceae)*
Pleurisy Root

الوصف عشبة منتصبة معمّرة تعلو متراً واحداً. لها أوراق رمحية رفيعة وسنابل من الأزهار العديدة خماسيّة البتلات برتقاليّة اللون أو صفراء.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها جنوبي الولايات المتحدة. يُقتلع جذرها في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الجذر.

المكوّنات يحتوي الصقلاب العسقولي على الكاردينوليدات والفلافونيّات. وهو مولّد للإستروجين.

التاريخ والتراث اعتبر الصقلاب العسقولي دواء شاملاً في طبّ الأعشاب الأميركي الشمالي، وقد استخدم لعلاج حالات متنوّعة مثل ذات الجنب والتيفوئيد وذات الرئة والنزلة والزُّحار والمغص والإكزيمة والهستيريا. وكان شعب الأوماها يأكل الجذر النيء من أجل التهاب القصبات وغيره من حالات الصدر. واعتقد كثير من قبائل الهنود بأن الصقلاب العسقولي علاج جيد للحميّات الجافة.

الأفعال والاستخدامات الطبية للصقلاب العسقولي تطبيقات عديدة رغم أن استخدامه الأكثر تحديداً هو تفريج التهاب ذات الجنب. وهو مفيد لحالات الصدر الحارّة والجافة والكتيمة. وهو يحثّ على لفظ البلغم بالسعال ويخفّض الالتهاب، ويساعد أيضاً في خفض الحرارة بالحثّ على التعرّق. ويؤخذ الجذر لعلاج الزحار والإسهال المزمن.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الصُّقلاب المدمّى (*A. incarnato*) والصقلاب السوري (*A. syriaca*) في طب الأعشاب الأميركي المحليّ لعلاج الربو.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. وقد تكون الجرعات المفرطة مثيرة للقيء.

الصقلاب العسقولي استُخدم من قبل الأميركيين المحليين كعلاج للصدر.

الهليون المعروف
Asparagus officinalis *(Liliaceae)*
Asparagus

الوصف نبتة معمّرة رفيعة الساق تعلو مترين. لها أوراق إبرية طويلة وأزهار جرسيّة صفراء إلى خضراء تنتج عنبات حمراء زاهية.
المنبت والزراعة الهليون موطنه المناطق المعتدلة في أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا، ويزرع في العالم أجمع كنوع من الخضر. تنمو فروعه إلى سوق طرية خضراء (أو بيضاء إن حجب ضوء الشمس عنها) في الربيع. يجنى الجذر بعد قطع الفروع.
الأجزاء المستخدمة الجذر والفروع.
المكوّنات يحتوي الهليون على غليوكوزيدات ستيرويدية (غليكوزيدات الهليون) وغليكوزيدات مرّة وأسباراجين وفلافونيّات. والأسباراجين مدرّ قوي للبول.
التاريخ والتراث زُرع الهليون منذ 4000 سنة قبل الميلاد استناداً إلى رسوم القبور الفرعونية. ولطالما عُرف بأنه مدرّ للبول. وفي القرن الأول الميلادي، نصح الطبيب الإغريقي دسقوريدس بمغلي جذر الهليون لتحسين تدفّق البول ولعلاج مشكلات الكُلى واليرقان وعرق النَّسا. كما أوصى بوضع الجذر الممضوغ على الأسنان المؤلمة.
الأفعال والاستخدامات الطبية الهليون مدرّ قويّ للبول يفيد في كثير من المشكلات البولية، بما في ذلك التهاب المثانة. كما أنه مفيد في علاج الحالات الرثيّة ويساعد في تسريع «تصريف» الفضلات المتراكمة في المفاصل إلى خارج الجسم في البول. والهليون مرّ أيضاً وملّين معتدل ومركّن.

الجُوَيسة العَطِرة، الغاليون العَطِر
Asperula odorata **syn.**
Galium odoratum *(Rubiaceae)*
Sweet Woodruff

الوصف نبتة معمّرة تعلو 45 سم. لها ساق مربّعة وأوراق بيضوية رفيعة وأزهار صغيرة بيضاء.
المنبت والزراعة الجويسة العطرة موطنها أوروبا وتوجد أيضاً في آسيا وشمال إفريقيا. تنمو في الغابات والأماكن الظليلة. تُجنى العشبة عندما تُزهر في أواخر الربيع.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات تحتوي الجويسة العطرة على الإيريدويدات والكومارينات (6.0%) وحموض التنّيك والأنتراكينونات والفلافونيّات. وتعمل الفلافونيّات على دوران الدم وهي مدرّة للبول.
التاريخ والتراث عندما تجفّ الجويسة العطرة تفوح منها رائحة العشب المقطوع حديثاً، وغالباً ما توضع بين الثياب من أجل عطرها. يقول كايوغ K'Eogh في كتابه «الأعشاب الطبية الإيرلندية» المنشور سنة 1735 «إنها جيدة في لأم الجروح إذا دُقّت ثم وُضعت عليها، وفي علاج الحبّات والالتهابات». وفي ألمانيا، يُصنع شراب يُدعى «مايفين» من الجويسة العطرة ويشرب احتفاء بأوّل أيّار.



الجويسة العطرة تجفّف أوراقها للاستخدام الطبيّ.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة تعتبر الجويسة العطرة مقوّية ذات تأثيرات هامّة مدرّة للبول ومضادة للالتهاب. ويجعلها محتواها من الكومارين والفلافونويد مفيدة في علاج عروق الدوالي والتهاب الوريد. وتستخدم مضادًا للتشنّج وتُعطى للأطفال والبالغين من أجل الأرق.
تنبيهات يمكن أن تسبّب الجويسة العطرة حدوث نزيف داخلي عند الإفراط في الجرعات. لا تستعمل عند أخذ علاج تقليدي لمشكلات دوران الدم أو أثناء الحمل.

الكبراخو
Aspidosperma quebracho-blanco
(Apocynaceae)
Quebracho

الوصف تعلو 30 متراً. لها لحاء فلّينيّ غليظ وأوراق جلديّة وأزهار أنبوبيّة بيضاء.
المنبت والزراعة يوجد الكبراخو في النصف الجنوبي من أميركا الجنوبية. ويستخدم اللحاء والخشب على نطاق تجاري.
الأجزاء المستخدمة اللحاء.
المكوّنات يحتوي الكبراخو على قلوانيّات الإندول (بما في ذلك اليوهيمبين) وحموض التنّيك.
التاريخ والتراث اسم هذه النبتة مشتق من اللفظة الإسبانية quebrar (أي كَسَر) و hacha (أي فأس)، ما يوحي إلى صلابة خشب هذه الشجرة.
الأنواع ذات الصلة هناك أنواع كثيرة من الكبراخو التي تزرع للصباغ والأخشاب في أميركا الجنوبية. بعضها يعتبر دواء للحمى. ويستخدم أحدها، وهو الكبراخو الشاهق (*A. excelsum*)، لتفريج الريح ومشكلات المعدة وعسر الهضم.
تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. فالكبراخوا سامّ عند الإفراط في الجرعات. وتخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلاد.

الإشخيص الصيني
Atractylodes macrocephala *(Compositae)*
Bai Zhu

الوصف عشبة معمّرة منتصبة تعلو 60 سم. لها أوراق بيضوية إلى رمحية متعاقبة وأزهار أرجوانية.
المنبت والزراعة الإشخيص الصيني نادر في البريّة. ويزرع في الصين واليابان وكوريا. يُقلع الجذمور في أواخر الخريف أو الشتاء.
الجزء المستخدم الجذمور.
المكوّنات يحتوي الإشخيص الصيني على زيت طيّار (0.35-1.35%)، وهو يضم الأتراكتيلول وأتراكتيلينونيد اللاكتون II و III. وللأتراكتيلول نشاط واقٍ للكبد.
التاريخ والتراث أوّل ذكر لاستخدام الإشخيص الصيني موجود في كتاب «المواد الطبيّة لتانغ»، الذي كتب سنة 956. وصار لاحقاً أحد أربع أعشاب تشكل «مغليّ الحكّام الأربعة»، وهو مزيج وصفه وانغ جي Wang Ji (1463-1539) كعلاج للسفلس.
الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم الإشخيص الصيني في المأثور كمقوٍّ يبني «الكي» qi (انظر ص 38) ويقوّي الطحال. للجذمور مذاق حلو لاذع، وهو يُستخدم لتفريج احتباس السوائل والتعرّق المفرط والمشكلات الهضمية، مثل الإسهال والقياء. ويُستخدم مؤتلفاً مع الهربون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص 133) للحؤول دون الإجهاض.

الشوفان الزراعيّ، الخُرطال الزراعي
Avena Sativa *(Gramineae)*
Oats

الوصف عشبة حوليّة تعلو متراً واحداً. لها سوق مجوّفة وأوراق نصليّة وسنابل صغيرة تحتوي على الحبّ.
المنبت والزراعة الشوفان موطنه شمالي أوروبا ويُزرع اليوم في المناطق المعتدلة من العالم كمحصول حبوب. ويُحصد في أواخر الصيف.
الأجزاء المستخدمة الحبوب والقشّ (السوق المجففة)
المكوّنات يحتوي الشوفان على الصابونينات والقلوانيّات والستيرولات والفلافونيّات وحمض السيليسيك والنشاء والبروتين (بما في ذلك الغوتين) والفيتامينات (وخاصة فيتامينات B) والمعادن (وبخاصة الكلسيوم).
التاريخ والتراث كان يستخدم قشّ الشوفان سابقاً لحشو الفرشات حيث أثبت فائدته للذين يعانون من الرثية (الروماتيزم). وفي كتاب «الطبيب الإنكليزي» (1652) يذكر نيكولاس كلبيبر أن «اللبخة المصنوعة من دقيق الشوفان وزيت الغار تساعد الحكّة والجذام». وفي وقت سابق، سنة 1597، كان جون جيرارد Gerard

اقل حماسة: «دقيق الشوفان جيد لجعل العذراء المليحة تبدو مثل كتلة من الشحم».

الأفعال والاستخدامات الطبية الشوفان معروف بأنه من الحبوب المغذية، لكنه يفيد الصحة بكثير من الطرق. فخميرة الشوفان تخفّض الكولسترول وقد يحسّن النظام الغذائي المرتكز على الشوفان القوّة والجَلَد (انظر الأبحاث). والشوفان، وقشّ الشوفان بخاصة، مقوّ عندما يؤخذ طبيّاً.

يصف العشابون الطبّيون قش الشوفان لعلاج الضعف العام وكثير من الحالات العصبية. الحَبّ والقش مضادّان معتدلان للكآبة ويرفعان بلطف مستويات الطاقة ويدعمان الجهاز العصبي المصاب بإجهاد عام. ويستخدم الشوفان لعلاج الكرب والضعف العصبي، فضلاً عن الإرهاق الناتج عن التصلّب المتعدّد multiple sclerosis والألم العصبيّ المزمن والأرق. ويُعتقد أن الشوفان ينبّه طاقة عصبية كافية للمساعدة في تفريج الأرق.

الشوفان من الأعشاب الرئيسية المساعدة على النقاهة بعد مرض طويل. والحبّ مطرّ ومنظّف عند استعماله خارجيّاً، كما يساعد المغلي المضاف إلى المغطس في تلطيف الحكة والإكزيمة.

الأبحاث في بحث جرى في أستراليا، أظهر الرياضيون الذين اتبعوا نظاماً غذائياً يرتكز على الشوفان لمدة 3 أسابيع زيادة مقدارها 4% في التحمّل. ويُعتقد أن الشوفان يساعد في الحفاظ على نشاط العضلات أثناء التدريب.

الاستخدامات الذاتية **الإرهاق العصبي والكرب**، ص 319؛ **الإكزيمة**، ص 300؛ **قلّة النوم والإرهاق العصبي**، ص 309؛ **الكآبة وتدنّي الحيوية** ص 316.

الزَّنْزَلَخْت، الأَزْدَرَخْت

Azadirachta indica **syn.** ***Melia azadirachta, M. indica*** *(Meliaceae)*

Neem

الوصف شجرة كبيرة دائمة الاخضرار تعلو 16 متراً. لها أوراق مركّبة وأزهار صغيرة بيضاء.

المنبت والزراعة الزنزلخت موطنه الغابات والمناطق الحرجيّة في الهند وسري لانكا، ويزرع اليوم في مناطق مدارية أخرى، بما في ذلك إندونيسيا وأستراليا وغربي إفريقيا.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأوراق والأفناد والبذور والنسغ.

المكوّنات يحتوي الزنزلخت على الميلياسينات ومرّ ثلاثي التربينوييد وحموض التنّيك والفلافونيّات.

التاريخ والتراث يشكل الزنزلخت جزءاً من الطب الأيُورفيدي والشعبي في الهند منذ القدم، ولا يزال يوفر بعض أكثر العلاجات العشبية استخداماً.

الزنزلخت يستخدم عصير أوراقه لعلاج الإكزيمة والحبوب.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر الزنزلخت صيدلية قائمة بذاتها في الهند، ويمكن استخدام كل جزء من هذه الشجرة طبيّاً. اللحاء المرّ والقابض يوضع كمغلي على البواسير. ومن المأثور نقع الأوراق من أجل الملاريا والقروح الهضمية والديدان المعوية. ويوضع عصير الزنزلخت (المستخرج من الأوراق) أو النقيع أو المرهم خارجيّاً على القروح والجروح والحبوب والإكزيمة. وتستخدم الأفناد لتنظيف الأسنان وتقوية اللثة والحؤول دون مرض اللثة. يستخرج زيت الزنزلخت من البذور ويشيع استخدامه لتصفيف الشعر. وهو مضاد قوي للفطر والفيروسات ويطرد القمل وغيره من الحشرات الغازية. ويستخدم الزيت أيضاً لعلاج الجذام leprosy وقد يستخدم بمثابة حامل لمكوّنات فعّالة أخرى. والنسغ علاج خارجي مأثور للجذام أيضاً. والبذور مبيدة للنطاف.

الأبحاث تشير الأبحاث الحديثة إلى أن زيت الزنزلخت مضاد للالتهاب ومضاد للجراثيم، ويخفّض الحمى إلى حدّ ما ويخفّض مستويات السكر في الدم. ويخضع حاليّاً للفحص كمانع للحمل عند الرجال والنساء على حد سواء.

تنبيه يجب ألا يُعطى الزنزلخت للأطفال أو الشيوخ أو الضعفاء.

الزوفا المائيّة

Bacopa monnieri *(Scrophulariaceae)*

Water Hyssop

الوصف نبتة معمّرة زاحفة عصيرية تعلو 50 سم. لها أوراق لحيمة تشبه الملْوق spatula وأزهار زرقاء فاتحة أو بيضاء على سويقات رفيعة طويلة.

المنبت والزراعة تنمو الزوفا المائية في المناخات المعتدلة الدافئة والمدارية، لا سيّما في جنوبي آسيا. وتزدهر في الأراضي السبخة مشكّلة حُصُراً كثيفة على المسطّحات الموحلة وعند حواف مستنقعات القرام.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي الزوفا المائية على صابونينات ستيرويدية، بما في ذلك الباكوزيدات.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الزوفا المائية في الهند لاضطرابات الجهاز العصبي بشكل رئيسي، مثل الألم العصبي والصرع والمرض العقلي، لكنها تستخدم أيضاً لكثير من الاضطرابات الأخرى، بما في ذلك عسر الهضم والقروح والريح والإمساك والربو والتهاب القصبات والعقم. وفي الصين، تؤخذ بمثابة مقوٍّ «لليانغ» عند العنانة والقذف المبكر والعقم والحالات الرثييّة. وفي إندونيسيا، تعتبر النبتة علاجاً لداء الخيطيّات (مرض مداريّ تسبّبه الديدان). وفي كوبا تستخدم الزوفا المائية كمسهّل ويؤخذ مغلي النبتة بأكملها كمدرّ للبول ومليّن. ويمزج العصير المستخلص مع الزيت ويوضع كمادّة للفرك من أجل ألم التهاب المفصل.

الأبحاث توحي الأبحاث الهندية بأن الزوفا المائية تحسّن الوظيفة العقلية والذاكرة والتركيز وتخفض وقت التعلّم.



الزوفا المائية نبتة مستنقعيّة قد يكون لها تأثير على الدماغ

الفراسيون الأسود، بلّوط الأرض
Ballota nigra *(Labiatae)*
Black Horehound

الوصف نبتة معمّرة ممتدة ذات رائحة قويّة تعلو متراً واحداً. لها أوراق بيضية مسنّنة وأزهار قرنفلية إلى أرجوانية في دوّارات عند قاعدة الأوراق العليا.

المنبت والزراعة توجد هذه العشبة في كثير من أنحاء أوروبا وفي أميركا الشمالية وآسيا. تزدهر في الأراضي البور وفي شقوق الأرصفة وجوانب الطرقات، بجانب مساكن البشر في الأغلب. تُجنى عندما تزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي الفراسيون الأسود على الديتربينويدات، بما في ذلك المارّوبيين، وهو أيضاً من مكوّنات الفراسيون الأبيض (*Marrubium vulgare*، ص 231).

التاريخ والتراث أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس، الذي عاش في القرن الأول الميلادي بلصقة من أوراق الفراسيون الأسود والملح لعضّات الكلاب. كما أنه زكّى بلسماً مصنوعاً من الأوراق المجفّفة والعسل لتطهير الجروح الملتهبة والقروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يشيع استخدام الفراسيون الأسود اليوم مثلما كان في السابق، رغم أنه لطالما اعتبر علاجاً للاختلاجات وانخفاض المعنويّات ومشكلات الإياس. وتختلف المراجع بشأن وجود أي أساس لمزاعم استخداماته السابقة. وتستخدم العشبة حاليّاً من قبل العشّابين الأنكلوأميركيين كمضاد للقيء يحول دون الغثيان أو القيء أو يخفّف منه. ولعله أكثر ما يكون فائدة عندما ينشأ الغثيان عن اضطرابات الأذن الداخلية (مثل مرض منيير) مقابل ذلك الذي ينشأ عن الجهاز الهضمي. ويعتقد أن الفراسيون الأسود مركّن معتدل ومضاد للتشنج، ويؤخذ بين الحين والآخر لالتهاب المفصل والنقرس gout. ويمكن استبدال الفراسيون الأبيض بالأسود، لكن تأثيره الطبيّ أقل فعالية.



الفراسيون الأسود
كان علاجاً إغريقيّاً قديماً لعضّات الكلاب.

الخيزران العلجانيّ
Bambusa arundiaceae *(Gramineae)*
Spiny Bamboo

الوصف شجرة معمّرة تعلو 30 متراً. وينمو من قاعدتها عدة جذوع. لها أوراق رفيعة مستدقّة وعناقيد رخوة جداً من الأزهار الصفراء إلى الصفراء المخضرّة.

المنبت والزراعة يوجد الخيزران العلجاني في كل أنحاء آسيا المدارية، وبخاصة في الصين والهند، ويزدهر على ارتفاع 2100 متر فوق سطح البحر.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والفروخ (الأرآد).

المكوّنات يحتوي عصير الخيزران العلجاني على مستويات مرتفعة من السليكا.

التاريخ والتراث يمكن القول إن الخيزران العلجاني أكثر نباتات الأرض فائدة، إذ يستخدم في صناعة السقالات والأطواف والأثاث والورق وعشرات الأشياء الأخرى. وله أيضاً دور مهم يلعبه في طبّ الأعشاب.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الأجزاء المتنوعة الخيزران العلجاني بطرق مختلفة عديدة في الطب الهندي والأيورفيدي. يعتبر الجذر قابضاً ومبرّداً، ويستخدم لعلاج ألم المفاصل والضعف العام. وتستخدم الأوراق لتنبيه الحيض والمساعدة على تفريج ألم الدورة الشهرية إذ إنه مضاد للتشنّج. وتستخدم الأوراق أيضاً لتقوية وظيفة المعدة ولطرد الديدان وتشتهر بكونها مقوّية للباه. تؤكل الفروخ الصغيرة لتفريج الغثيان وعسر الهضم والريح، وتوضع لبخة من الفروخ للمساعدة في تصريف الجروح الملتهبة. العصير غنيّ بالسليكا ويساعد في تقوية الغضروف في حالات الفصال العظمي osteoarthritis وتخلخل العظام osteoporosis.

الأنواع ذات الصلة في طب الأعشاب الصيني يوصف عصير الخيزران الأسود (*B. breviflora*) وقُشارته ليُضاد «فرط الحرارة» والسعال واحتقان الصدر، وتستخدم أوراقه كمدرّ للبول ولعلاج الحمّيات.

الأياواسكا
Banisteriopsis caapi *(Malpighiaceae)*
Ayahuasca

الوصف كرمة خشبية تعلو 30 متراً. لها لحاء أملس وأوراق بيضويّة وباقات من الأزهار الصغيرة الحمراء أو الصفراء.

المنبت والزراعة الأياواسكا موطنها غابات حوض الأمازون. ويزرعها السكّان المحلّيون، لكن تفضّل النبتة البرّية للاستخدام الطبيّ.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكوّنات تحتوي الأياواسكا على قلوانيّات البيتاكربولين (بما في ذلك الهارمين والهرملين ودلتا رباعي الهايكرومرين)، التي تنبّه الهُلاس.

التاريخ والتراث لفظة «أياواسكا» في لغة الكيشوا Quechua، المستخدمة على نطاق واسع في البيرو والبلاد المجاورة، تعني «روح الميت»، ما يشير إلى القوة العظيمة التي نُسبت إلى هذه النبتة. لها اسم هندي محلي آخر هو «نيكسي هوني كزوما» nixi honi xuma، ويعني «الكرمة التي تُستخلص منها الرؤيا». ولحاء الأياواسكا الذي غالباً ما يستخدم مؤتلفاً مع أعضاء جنس الداتورا (*Datura*) مُهْلِس رئيسي عند كثير من القبائل الأمازونية، حيث يحضّر كجزء من احتفالات طقوسيّة معقّدة.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة الأياواسكا دواء رغم شهرتها بأنها مُهلس قويّ، حيث تستخدم علاجاً لكثير من الحالات المشخّصة. غير أن المداوي لا المريض هو الذي يأخذ الأياواسكا. ففي المجتمعات الشامانية الأمازونية، تتيح الأياواسكا للمداوي الاتصال بعالم الأرواح الذي ينشأ فيه المرض، والتدخّل لصالح المريض والمجتمع لإعادة الصحة والانسجام للجميع، خلافاً للمقاربة الفردانية للطبّ الغربي. واللحاء مقيّيء ومُسهل إلى جانب تأثيره على المزاج. ويؤخذ مضاداً للسمّ بجرع متدنية.

تنبيهات يؤخذ الأياواسكا كجزء من طقس غنيّ ومعقّد يؤثّر على التجربة الناتجة. ولا ينصح بالاستخدام الطبيّ لهذه النبتة.

نخرط الصبّاغين، العظّليم
Baptisia tinctoria *(Leguminosae)*
Wild Indigo

الوصف عشبة معمّرة تعلو متراً واحداً. لها ساق ملساء وأوراق شبيهة بأوراق البرسيم وأزهار زرقاء إلى أرجوانية في عناقيد طرفية صغيرة.

المنبت والزراعة نخرط الصبّاغين موطنه المناطق الشرقية من أميركا الشمالية، وينمو من كارولينا الشمالية إلى جنوبي كندا في أحراج التلال الجافّة.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق.

المكوّنات يحتوي نخرط الصبّاغين على إيزوفلافونات وفلافونيّات وقلوانيّات وكومارينات

ومتعددات السكريد. والإيسوفلافونات مولّدة للإستروجين.

التاريخ والتراث شاع استخدام نخرط الصبّاغين كلبخة عند الأميركيين المحليين ومستوطني العالم الجديد لعلاج عضّات الأفاعي. واستخدمت قبيلة الموهيكان مغليّ الجذر لتنظيف الجروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية نخرط الصبّاغين مطهّر قوي ومنبّه للمناعة. يعتبر فعّالاً لعدوى السبيل التنفّسي الأعلى، مثل التهاب اللوزتين والتهاب الحنجرة، كما أنه مفيد في علاج عداوي الصدر والسبيل المعدي المعوي والجلد. خصائصه المضادة للجراثيم والمنبّهة للمناعة تكافح المشكلات اللمفاوية، عند استخدامه مع أعشاب مزيلة للسموم مثل الأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62) يساعد في خفض تضخّم العقد اللمفاوية. وغالباً ما يوصف نخرط الصبّاغين إلى جانب حشيشة القنفذ (*Echinacea angustifolia*، ص 90) من أجل الحالات الفيروسية المزمنة أو متلازمة التعب المزمن. يلطّف مغلي الجذور الحلمات المتقرّحة أو الملتهبة وحالات الجلد الملتهب. وعندما يستخدم المغلي سائل غرغرة أو غسولاً للفم، يعالج قروح الفم والتهابات اللثة والتهاب الحلق.

تنبيه لا تؤخذ هذه العشبة إلا بإشراف اختصاصي.



نخرط الصبّاغين نبتة أميركية شمالية استخدمها الأميركيون المحليون لعلاج الجروح.

القرع الشمعيّ
Benincasa hispida syn. *B. cerifa* *(cucurbitaceae)*
Wax Gourd, Petha

الوصف متسلّقة حوليّة زغبة. لها أوراق ثلاثية الفصوص وحوالق tendrils وأزهار كبيرة صفراء. ينتج ثمرة دائرية (قرعاً) يبلغ طولها 40 سم.

المنبت والزراعة عشبة موطنها آسيا وإفريقيا المدارية، وتزرع في الهند والصين كخضرة. تُجنى الثمرة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة قشرة الثمرة والثمرة والبذور.

المكوّنات يحتوي القرع الشمعي على صابونينات وغاريدين..

قرعة شمعيّة

التاريخ والتراث يستخدم القرع الشمعي كطعام ودواء منذ آلاف السنين. أوّل إشارة إليه وردت في كتاب «المواد الطبيّة» لتانغ الموضوع سنة 659.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني يستخدم مغلي بذور القرع الشمعي «لتصريف الرطوبة» و «إزالة الحرارة». يُعطى للحالات الصدرية والتصريف المهبليّ. ويوصف مؤتلفاً مع الراوند الكفّي (*Rheum palmatum*، ص 124) للخُرّاجَات المعوية. وفي الطب الأيورفيدي، تستخدم البذور لعلاج السعال والحمّى والعطش المفرط ولطرد الديدان الشريطية. تصنّف العشبة بأنها مبرّدة ومدرّة للبول ومليّنة. ويعتقد أنها مقوّية للباه وتستخدم للقروح الهضمية والضعف. وفي وصفة هندية قديمة، يُمزَج العصير المستخلص من الثمرة مع عصير الليمون البرتقالي الورق (*Citrus aurantiifolia*) للحؤول دون النزف أو وقفه.

الأبحاث يبدو أن للثمرة تأثيراً مضاداً للسرطان.

البربريس الحاد الورق
Berberis aquifolium (Berberidaceae)
Oregon Grape

الوصف جنبة دائمة الخضرة تعلو مترين. لها أوراق لامعة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء إلى خضراء وعنبات أرجوانية في الخريف.

المنبت والزراعة البربريس الحاد الورق موطنه غربي أميركا الشمالية، ينمو في جبال روكي حتى ارتفاع 2000 متر وفي الأحراج الممتدة من كولورادو إلى ساحل المحيط الهادىء. ويكثر في أوريغون وشمالي كاليفورنيا.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي البربريس الحاد الأوراق على قلوانيّات الإيزوكينولين (بما في ذلك البربرين والبربامين والهيدراستين). وهذه القلوانيّات مضادة قوية للجراثيم ويُعتقد أن تخفّف من حدة الصُّداف.

التاريخ والتراث استخدم سكان كاليفورنيا الأصليين مغلي الجذر المرّ أو صبغته من أجل فقدان الشهية والضعف. وفي القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين، كان البربريس الحاد الورق عشبة هامّة في حركة المداواة بالنباتات المستندة إلى ائتلاف من الممارسات التقليدية والأميركية المحلية. وفي هذا السياق كان يوصف كمزيل للسموم ومقوّ.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البربريس الحاد الورق بشكل رئيسي من أجل التهاب المعدة وضعف الهضم العام ولتنبيه وظيفة المرارة وخفض المشكلات النزليّة (لا سيما في المعى). كما أنه يعالج الإكزيمة والصُّداف psoriasis والعدّ (حب الشباب) والحبوب والحَلأ herpes والحالات الجلدية المرتبطة بضعف وظيفة المرارة.



البربريس الحاد الورق له أوراق دائمة الخضرة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء وعنبات أرجوانية.

الأنواع ذات الصلة البربريس (*B. vulgaris*، انظر المدخل التالي) شبيه بالبربريس الحاد الورق في عمله العام، لكنه أقوى مفعولاً منه عامّة.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

البربريس، عود الريح
Berberis vulgaris (Berberidaceae)
Barberry

الوصف جنبة مُعْبلة شائكة تعلو 3 أمتار، لها أوراق جلديّة وأزهار صفراء وعنبات حمراء في الخريف.

المنبت والزراعة البربريس موطنه أوروبا وقد وطّن في أميركا الشمالية. يزرع كنبتة حدائق وعشبة طبية. يُجمع اللحاء في الربيع أو الخريف والعنبات في الخريف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر والعنبات.

المكوّنات يحتوي البربريس على قلوانيّات الإيزوكينولين، بما في ذلك البربرين والبرمابين. البربرين مضاد قوي للجراثيم والأميبات وينبّه إفراز الصفراء. والبرمابين مضاد قوي للجراثيم. ويعتقد أن كثيراً من القوانيّات مثبّطة للسرطان.

التاريخ والتراث في مصر القديمة، كان البربريس ينقع مع الشَمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210) لصنع شراب للحميّات. والبربريس شديد الحموضة لكنه استخدم في الماضي لحفظ الماكولات. وبعد أن أدخلت النبتة إلى أميركا من طريق أوروبا، استخدمها شعب الكتاوبا Catawba للقروح الهضمية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل البربريس على المرارة لتحسين تدفّق الصفراء ويحسّن من حالات مثل ألم المرارة وحصى المرارة واليرقان. وتساعد خاصيته كمطهّر قويّ في حالة الزحار الأميبي والكوليرا والعدوى المعدية المشابهة.

البربريس يؤثر استخدام عنباته في مغلي لعلاج القروح الهضميّة.

اللحاء قابض ومضاد للإسهال وشاف لجدار الأمعاء. وباختصار، للبربريس تأثير مفيد جداً على الجهاز الهضمي ككل. وعلى غرار البربريس الحاد الأوراق (*B. aquifolium*، انظر المدخل السابق) وخاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103)، يساعد البربريس الحالات الجلدية المزمنة مثل الإكزيمة والصُداف. ويشكل مغليّه غسولاً لطيفاً وفعّالاً للعينين، رغم وجوب تخفيفه بشكل كاف قبل الاستخدام.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، لفترة لا تزيد على 4-6 أسابيع كل مرّة. ولا يؤخذ أثناء الحمل.

السِّلق، الشَّمنْدَر

Beta vulgaris *(Chenopodiaceae)*

Red Beet, White Beet

الوصف نبتة معمّرة ذات جذر منتفخ صالح للأكل أحمر أو أبيض وفروع منتصبة وأوراق كبيرة خضراء غامقة ملوّنة بالأحمر وسنابل من الأزهار ذات البتلات الخضراء.

المنبت والزراعة السلق البريّ موطنه المناطق الساحلية من أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا من تركيا إلى جزر الهند الشرقية. وتزرع ضروب من الشمندر (red beet) في كل أنحاء العالم كنوع من الخضر، فيما يُزرع السلق أو الشمندر السكّريّ (white beet) على نطاق واسع أيضاً كمصدر للسكر.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي السلق على البيتايين الذي يحضّ على تجديد خلايا الكبد واستقلاب خلايا الدهن. ويحتوي الشمندر على البيتايين، وهو مسؤول بشكل جزئي عن تأثير الشمندر في تعزيز المناعة.

التاريخ والتراث كتاب «المواد الطبية» Materia Medica الذي وضعه دسقوريدس في القرن الميلادي الأول يوصي بالوصفة التالية لترويق الرأس وتفريج ألم الأذن: يمزج عصير الشمندر مع العسل ويُستنشق بالأنف. ويشير هذا الكتاب أيضاً إلى أن نقيع الأوراق والجذور يزيل الهبريّة (قشرة الرأس) والصئبان. ويردّد نيكولاس كلبيبر Culpeper في كتاب «الطبيب الإنكليزي» (1652) ما قاله دسقوريدس في وصف الشمندر لعلاج الحُمرة، وهو عدوى جرثومية للجلد. وقد استخرج السكّر لأول مرّة من الشمندر السكّري (السلق) سنة 1760 بواسطة الصيدليّ البرليني مارغراف Margraff.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل السلق أو الشمندر السكريّ على دعم الكبد ومجاري الصفراء والمرارة فيؤثر على استقلاب الدهون ويساعد في خفض مستويات الدهن في الدم. ويُعتقد أن عصير الشمندر ينبّه الجهاز المناعي. لكن يجب أن يؤخذ بكمّيات كبيرة، لتر في اليوم على الأقل وفقاً لأحد المراجع. ويصف العشّابون عصير الشمندر كجزء من نظام لعلاج السرطان.

البتولا الثؤلوليّة

Betula pendula **syn.** ***B. verrucosa***

(Betulaceae)

Silver Birch

الوصف شجرة نحيلة جميلة مُعبلة تعلو 30 متراً. لها لحاء ورقانيّ رمادي وأوراق مسنّنة وهُرَيْرات في الربيع.

المنبت والزراعة البتولا الثؤلوليّة شائعة في أوروبا وفي المناطق المعتدلة من آسيا وفي أميركا الشمالية. تزدهر في الأحراج والأجمات، وتزرع أيضاً في الحدائق للزينة. تُجنى الأوراق في أواخر الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء والنسغ.

المكوّنات تحتوي البتولا الثؤلوليّة على الصابونينات والفلافونيّات وحموض التنّيك وزيت طيّار يضم ميتيل الساليسيلات.

التاريخ والتراث تستخدم البتولا الثؤلولية كعشبة طبيّة في شمالي أوروبا وآسيا منذ زمن بعيد. ويعتقد أن اسمها اللاتيني مشتقّ من الكلمة السنسكريتية "bhurga"، أي الشجرة التي يستخدم لحاؤها للكتابة عليه. وفي مرتفعات اسكتلندا، كان يُشرب النسغ المستخلص في الربيع كعلاج لشكاوى المثانة والكلى. ورغم أن الشجرة كانت معروفة للكتّاب الكلاسيكيين، فإن القديسة هلدغارد من بنجين (ألمانيا)، وهي رئيسة دير وناسكة كتبت عن الأعشاب الطبية، كانت أول أوروبية توثّق الخصائص الطبية للبتولا الثؤلولية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يسرّع نقيع أوراق البتولا الثؤلولية في طرح الفضلات في البول ويفيد حصى الكلى والمثانة والحالات الرثّية والنقرس. وتستخدم الأوراق أيضاً بالائتلاف مع الأعشاب المدرّة للبول لخفض احتباس السوائل والتورّم. ونسغ البتولا الثؤلولية مدرّ معتدل للبول. الزيت المقطّر من الأوراق مطهّر ويشيع استخدامه في مستحضرات علاج الربو والصُداف psoriasis. ويمكن استخدام مغلي من لحاء البتولا الثؤلولية كدهون لمشكلات الجلد المزمنة. ويمكن أيضاً نقع اللحاء في الزيت ووضعه على المفاصل لتفريج الرثية (الروماتيزم).

الأنواع ذات الصلة بتولا هملايا (*B. utilis*)، وهي قريب وثيق، يشيع استخدامها في الطب الأيورفيدي كعلاج للاختلاج والزحار والنزيف وأمراض الجلد.



البتولا الثؤلوليّة تنتشر في المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي. يُستخدم زيت أوراقها لتحسين الإكزيمة والصُداف.

الحُسَيْكة الثلاثيّة الورق
Bidens tripartita *(compositae)*
Bur Marigold

الوصف نبتة حولية تعلو 60 سم. لها أوراق رمحية مسنّنة ورؤيسات أزهار صفراء شبيهة بالأزرار وثمرة شائكة.

المنبت والزراعة تنمو الحسيكة الثلاثية الأوراق في كل أنحاء أوروبا وفي المناطق المعتدلة الأخرى، بما في ذلك أستراليا ونيوزيلندا. وتوجد في الأماكن الرطبة قرب المياه العذبة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي الحُسَيكة الثلاثية الورق على فلافونيّات وزانتوفيلات وزيت طيّار وأستيلينات وستيرولات وحموض التنّيك.

التاريخ والتراث امتدح العشاب نيكولا كلبيبر، الذي كتب سنة 1652، الحسيكة الثلاثية الورق قائلاً إنها تساعد الدَنَف cachexia أو الميول الشرّيرة للجسم، والاستسقاء واليرقان، وتفتح انسدادات الكبد وتلطّف من قساوة الطحال عندما توضع خارجيّاً.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة قلّما تستخدم الحسيكة الثلاثية الورق طبيّاً اليوم، لكنها كانت تقدّر ذات يوم كدواء. ويمكن استخدامها لعلاج المثانة والكلى باعتبارها قابضة ومدرّة للبول. كما أن لها سمعة طبّية في إرقاء الدم بسرعة، ويمكن استخدامها من أجل نزيف الرحم والحالات التي تنتج الدم في البول. وتفيد خاصية الحسيكة الثلاثية الورق القابضة في مقاومة القروح الهضمية والإسهال والتهاب القولون التقرّحي. وعندما تستخدم لعلاج شكاوى السبيل الهضمي، تُمزج عادة مع عشبة تخفّض انتفاخ البطن مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153).

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكة الشعريّة (*B. pilosa*) عشبة أميركية جنوبية تنمو اليوم في كثير من أنحاء إفريقيا وأستراليا. تستخدم في إفريقيا كمحصول غذائي، رغم أنها تعتبر غير مستساغة. وتستخدم النبتة في إفريقيا لعلاج الإسهال. وفي منطقة الكاريبي تستخدم الأوراق للحثّ على الحيض.

الكتلبة البغنونيّة
Bignonia catalpa* syn. *Catalpa bignonioides *(Bignoniaceae)*
Indian Bean Tree

الوصف شجرة مُعبلة تعلو 20 متراً. لها أوراق بيضوية كبيرة في دوَارات ثلاثيّة، وأزهار بيضاء في عناقيد مخروطية، وثمار رفيعة طويلة.

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها جنوبي شرق الولايات المتحدة الأميركية، وغالباً ما تزرع في الحدائق في جنوبي أوروبا وغربيّها.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والثمر.

المكوّنات يحتوي اللحاء على الكتالبين وحمضي الأكسيلنزويك والبروتوكاتشتيك.

التاريخ والتراث استخدمت الكتلبة البغنونية سابقاً كبديل عن الكينين في علاج الملاريا.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة يستخدم اللحاء المعتدل التخدير والتركين لعلاج الربو والشاهوق والسعال التشنّجي عند الأطفال. أما المياه المقطّرة من الثمرة مؤتلفة مع أعشاب يشيع استخدامها لعلاج مشكلات العين، مثل العرقون eyebright (*Euphrasia* spp.، ص 208) والسذاب المخزني (*Ruta graveolens*، ص 262)، فإنها تشكل غسولاً فعّالاً للعين من أجل التهاب الملتحمة وغير ذلك من عداوي العين.

تنبيه لا يُستخدم الجذر أبداً لأنه شديد السمّية.

البكسة، شجرة صبغ الأناتو
Bixa orellana *(Bixaceae)*
Annatto

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 8 أمتار. لها أوراق كبيرة وأزهار قرنفلية أو بيضاء ومحفظات ثمار حمراء تحتوي على بذور حمراء.

المنبت والزراعة البكسة موطنها الغابات المدارية في الأميركتين وجزر الإنديز الغربية، وتزرع على نطاق واسع في مناطق مناخية مشابهة، لا سيما في الهند. تجمع البذور في الربيع عندما تتفتّح الثمار.

الأجزاء المستخدمة البذور والأوراق والجذر.

المكوّنات يحتوي لبّ البذرة على عناصر تلوين كاروتينويدية.

التاريخ والتراث لطالما استخدم الخضاب الأحمر للب البذرة في أميركا الجنوبية المدارية في الرسم على الجسم. وتستخدم صبغة الأناتو أيضاً كملوّن للمرغرين والجبن.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة
تستخدم أوراق البكسة وجذورها في منطقة الكاريبي لصنع نقيع قابض يؤخذ لعلاج الحمّى والصرع والزحار. كما يؤخذ النقيع كمقوّ للباه. ويُصنع من الأوراق وحدها نقيع يستخدم للغرغرة. ويخفّض لب البذور حدة النفطات عندما يوضع على الحروق مباشرة. وعندما يؤخذ لب البذور داخلياً، يعمل كترياق عام للتسمّم.

الحمْحم المخزنيّ
Borago officinalis *(Boraginaceae)*
BORAGE

الوصف عشبة حوليّة زغبة تعلو 60 سم. لها ساق لبّيّة وأوراق قاعدية كبيرة وأزهار زرقاء جذّابة في الصيف.

المنبت والزراعة الحمحم عشبة شائعة في حوض البحر المتوسّط يعتقد أن منشأها جنوبي إسبانيا والمغرب. غالباً ما تزرع كعشبة في الحدائق، وتزرع على نطاق واسع أيضاً من أجل زيت بذورها.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والأزهار وزيت البذور.

المكوّنات يحتوي الحمحم على اللثا وحموض التنّيك وقلوانيّات البيروليزيدين، السامة للكبد عندما تكون معزولة.

التاريخ والتراث امتدح العشاب جون جيرارد Gerard الذي كتب سنة 1597 فضائل الحمحم قائلاً «الشراب المصنوع من الأزهار يريح القلب ويُبعد السوداوية ويهدّىء المجنون والمهتاج». ويقتبس جيرارد أيضاً مثلاً قديماً «أنا الحمحم أجلب الإقدام دائماً».

الأفعال والاستخدامات الطبيّة الحمحم عشبة مطرّية نظراً لمحتواها العالي من اللثا وتلطّف المشكلات التنفسية. وخصائصها المطريّة تجعلها مفيدة للجلد المتقرّح أو الملتهب، سواء حضّرت كعصير حديث الاستخلاص أو في لبخة أو كنقيع. وتحضّ الأزهار على التعرّق، والأوراق مدرّة للبول. زيت البذور غنيّ بالدهون المتعددة غير المشبعة، وهو متفوّق في هذه الناحية على الأُخدريّة المُحْولة (*Oenothera biennis*، ص 239). ويستخدم زيت بذور الحمحم لعلاج الشكاوى السابقة للحيض وغير ذلك من حالات الجلد المزمنة.

تنبيهات نظراً لوجود قلوانيّات البيروليزيدين السامّة، ثمة ريب في سلامة استخدام الحمحم كدواء. وهو يخضع لقيود قانونية في بعض البلاد، ويجب أن لا يؤخذ داخليّاً. ولا تنطبق هذه القيود و لتنبيهات على زيت بذور الحمحم.

تستخدم أوراق **الحمحم** الزرقاء الجذّابة لتزيين السلطة.

الكُرُنب
Brassica oleracea *(cruciferae)*
Cabbage

الوصف عشبة حوليّة أو محولة تعلو 2.5 متر. لها ساق غليظة وأوراق ماديّة وأزهار صفراء رباعية البتلات. خلال السنة الأولى، تُنتج برعماً طرفياً ضخماً يتطوّر إلى رأس الكرنب المألوف في أواخر الصيف.
المنبت والزراعة الكرنب البرّي موطنه سواحل القناة الإنكليزية وحوض البحر المتوسّط. تُزرع ضروبه المتنوّعة كخضرة في كل أنحاء العالم.
الأجزاء المستخدمة الأوراق.
المكوّنات الكرنب غنيّ بالڤيتامينات A و B1 و B2 و C.
التاريخ والتراث الكرنب هو أحد أقدم الخضراوات. ووفقاً للخرافة الإغريقية، نشأت النبتة من تعرّق زيوس. وفي طقس إغريقي، كان الكرنب يعطى للنساء الحوامل قبل الولادة بوقت قصير لتحسين درّ الحليب.

كرنب

واستخدم الرومان الكرنب كترياق، لا سيّما للكحول، معتقدين أنه يتصدّى للتسمّم ويحول دون السُكر المعلّق hangover أو يخفّفه. واستخدموا أيضاً أوراق الكرنب لتنظيف الجروح الملتهبة. ومن الطرق المأثورة لصنع لبخة الكرنب التي لا تزال تستعمل اليوم قطع الضلع الغليظ الأوسط للورقة وكيّه ووضعه حامياً على المنطقة المراد علاجها.
الأفعال والاستخدامات الطبية اللبخة هي الاستخدام الطبّي الأكثر شهرة للملفوف. تُسلق أوراق النبتة البرّية أو المزروعة وتسحق أو تقطّع، ثم توضع على الانتفاخات والمفاصل المؤلمة والأورام. وتؤكل أوراق الكرنب البرّيّ نيئة أو مطبوخة فتساعد الهضم وتفكيك السموم في الكبد، لذا فإن أكله من قبل الرومان لتخفيف السُكْر المعلّق مبرّر تماماً. والكرنب مزيل للسموم أيضاً ويساعد في العلاج الطويل الأمد للالتهاب المفصل. والكرنب مفيد في الحؤول دون الإصابة بالأسقربوط scurvy نظراً لمحتواه المرتفع من الڤيتامين C.
تنبيه قد تسبّب لبخة الكرنب النفطات إذا تُركت عدة ساعات.

الفاشرا السوداء، عنَب الحيَّة
Bryonia dioica* syn. *B. cretica* subsp. *dioica *(Cucurbitaceae)*
White Bryony

الوصف كرمة متسلّقة معمّرة ذات جذر وتديّ لحيم. لها ساق منتشرة ذات حوالق tendrils وأزهار مخضرّة وعنبات حمراء.
المنبت والزراعة الفاشرا السوداء موطنها جنوبي إنكلترا وأنحاء من أوروبا. يُقلع الجذر في الخريف.
الجزء المستخدم الجذر.
المكوّنات تحتوي الفاشرا السوداء على الكوكربيتاسينات والغليكوزيدات وزيت طيّار وحموض التنّيك. الكوكربيتاسينات تقتل الخلايا، لذا فإن لها تأثيراً على الأورام.
التاريخ والتراث منذ ما قبل التاريخ إلى العصور الوسطى، كانت جذور الفاشرا السوداء تُقطع على شكل إنسان كبديل للبَيْروح المخزني (*Mandragora officinarum*، ص 230)، الذي كان يعتقد أنه يقي من السحر. وقد أفاد الطبيب الإغريقي دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن أوراق الفاشرا السوداء وثمارها وجذرها توضع على الجروح المتغنغرة. وفي إنكلترا في العصور الوسطى، استخدمت النبتة لعلاج الجذام leprosy.
الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفاشرا السوداء بحذر شديد في طب الأعشاب اليوم لأنها هرورة ومسهلة قوية. وتوصف بشكل رئيسي للحالات الرثيّة المؤلمة. ويمكن أن تؤخذ داخلياً أو توضع كمضاد للتهيّج، ما يسبّب الانتفاخ وزيادة تدفّق الدم إلى المنطقة المعنيّة. وتُعطى الفاشرا السوداء أيضاً لحالات التهابية أخرى مثل القروح العفجيّة (الاثنا عشرية) والربو والتهاب القصبات وذات الجنب، وقد تستخدم لخفض ضغط الدم المرتفع. وللعشبة بأكملها مفعول مضاد للفيروسات.
الأنواع ذات الصلة تستخدم الفاشرا البيضاء (*B. alba*) في طب المعالجة المثلية homeopathy. والبُنّ المَيْمون (*Tamus communis*) نبتة غير ذات صلة لها استخدامات مشابهة تقريباً.
تنبيهات الفاشرا البيضاء نبتة سامّة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.

الفاشرا السوداء لها خصائص مضادة للورم ومضادة للرثية (الروماتيزم).

بوتيّة اللّك
Butea monosperma *(Fabaceae)*
Palas, Flame of the Forest Bengal Kino

الوصف شجرة معبلة تعلو 15 متراً. لها أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار برتقالية إلى حمراء في عناقيد.
المنبت والزراعة بوتيّة اللّك موطنها الهند وماليزيا. تنمو في الغابات والمناطق المكشوفة حتى ارتفاع 1200 متر.
الأجزاء المستخدمة اللحاء والأزهار والأوراق والصمغ والبذور.
المكوّنات تحتوي كل أجزاء النبتة على حموض التنّيك باستثناء البذور.
الأفعال والاستخدامات الطبيّة الصمغ الذي ينزّ من الشقوق المحدثة في لحاء بوتيّة اللكّ يُدعى كينو البنغال. وهو قابض معتدل يستخدم بديلاً للكينو أو الصمغ الراتينجيّ المستخرج من توز ملبار (*Pterocarpus marsupium*). تؤخذ بوتيّة اللك كمغليّ أو صبغة لعسر الهضم الحمضي والإسهال والزحار، وتستخدم سائل غرغرة لالتهاب الحلق وكنطول لالتهاب المهبل. ويؤخذ مغليّ من الأوراق القابضة والأزهار من أجل الإسهال والنزيف الحيضيّ الشديد والحمّى، ويوضع على البواسير والحالات الجلديّة. ويُعتقد أن مغليّ الأوراق أو الأزهار أو اللحاء مقوّ للباه، فيما يُعتقد أن للأزهار مفعولاً مانعاً للحمل. البذور مسهلة وتستعمل خارجياً بشكل رئيسي لعلاج الحَلأ herpes والسُعْفة ringworm.
تنبيه لا تُؤخذ أثناء الحمل.

البُندق الهندي، القارح
Caesalpina bonducella *(Leguminosae)*
Nikkar Nut

الوصف شُجيْرة شائكة تعلو 9 أمتار ذات أوراق مركّبة شائكة وقرون شائكة تحتوي على بذور (بندق) صفراء.
المنبت والزراعة ينمو البندق الهندي في الهند في الأراضي العشبية والأراضي البور، وفي المناطق المدارية من العالم. تجمع البذور عندما تنضج.
الأجزاء المستخدمة البذور.
المكوّنات تحتوي البذور على زيت ثابت (25%) وعنصر مرّ (بُندوسين) وحموض التنّيك.
الأفعال والاستخدامات الطبيّة تستخدم بذور القارح لعلاج الحمّيات وتؤخذ كمقوّ وباهيّ. وغالباً ما تُمزج في الهند مع الفلفل الأسود (*Piper nigrum*، ص 248) للاستخدام الطبي. وتؤخذ البذور أيضاً لحالات الالتهاب مثل التهاب المفصل. وتستخدم بذور القارح المحمّصة في علاج الداء السكّريّ. ويُستخدم الزيت المستخرج من البذور في مستحضرات التجميل لتنعيم البشرة.
الأنواع ذات الصلة يستخدم مغلي لحاء عَنْدَم باهاما (*C. bahamensis*) لعدوى الكبد والكلى، ويستخدم

مغلي الخشب للسكّري. ويؤخذ نقيع العَنْدم الإفريقي (C. pulcherrima) (موطنه آسيا وإفريقيا) لمشكلات الكبد وقروح الفم. ويستخدم مغليّ الجذر في أنغولا لعلاج الحمّى المتقطّعة.

نعنع البرّ، نعنع الجبل
Calamintha ascendens syn. C. sylvatica, C. officinalis *(Labiatae)*
Calamint

الوصف عشبة معمّرة لها عطر النعنع تعلو 60 سم. لها أوراق بيضوية زغبة وأزهار أرجوانية في أواخر الصيف.

المنبت والزراعة ينمو نعنع البرّ في البريّة في أوروبا وآسيا، من الجزر البريطانية حتى إيران شرقاً، وبخاصة في منطقة حوض البحر المتوسّط. وتزدهر على طول الطرق وفي الأماكن الجافّة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي نعنع الجبل على زيت طيّار (نحو 0.35%) يتكون من البوليغون بشكل أساسيّ.

التاريخ والتراث في الأسطورة الكلاسيكية، يملك نعنع البرّ القدرة على طرد الأفعوان الخرافيّ (الباسيلسك)، وهو ثعبان لديه القدرة على القتل بنظراته أو نَفَسه.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبّه نعنع البر التعرّق، ومن ثم يساعد في خفض الحمّى. كما أنه يهدّىء الريح وعسر الهضم. وهو مقشّع ومفيد في علاج السعال والزكام. وهذا التنوّع في الاستعمال يجعل منه عشبة طبيّة مفيدة للعدوى التنفسيّة المعتدلة. ويفضل مزجه مع الأخلّية ذات الألف ورقة (Achillea millefolium، ص 54) والصعتر الشائع (Thymus vulgaris، ص 142).

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

السُّمَيْسم
Calluna vulgaris *(Ericaceae)*
Heather

الوصف شجيرة متفرّعة صغيرة تعلو 60 سم. لها أوراق دقيقة وأزهار بيضاء أو قرنفلية إلى أرجوانيّة باهتة تنمو في سنابل.

المنبت والزراعة ينمو السميسم في المناطق المدارية من نصف الكرة الشمالي. ويوجد في الأراضي البور والمستنقعات والسبخات وفي الأحراج المكشوفة. تُجمع العشبة عند إزهارها في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.

المكوّنات يحتوي السُّمَيْسم على الفلافونيّات والأربوتين وحموض التنّيك وقلوانيّ هو الإريكودين. ولهذا المكوّن تأثير مطهّر قوي على المثانة والنُّبيبات البولية.

التاريخ والتراث إذا كان «الخلنج» (erica) الذي بحثه دسقوريدس في كتابه «المواد الطبية»، الذي وضعه في القرن الأول الميلادي، هو السُّمَيْسم، كما يُظن، فإن الرؤوس المزهرة كانت تستخدم قديماً لعلاج عضّات الأفاعي. وقد كتب غالينوس (131-200) عن قدرة النبتة على الحثّ على التعرّق. يُصنع من جذور السميسم مزامير وتوفّر أوراقه حشوة للفراش وتعطي الأزهار عسلاً لذيذاً.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة السُّمَيْسم مطهّر بولي جيّد ومدرّ للبول، يطهّر السبيل البولي ويزيد إنتاج البول باعتدال. يُستخدم السميسم لعلاج حصى الكلى والمثانة، إلى جانب دوره في علاج التهاب المثانة وحالات المثانة الالتهابية. ونظراً لأنّه مطهّر ومزيل للسميّة، فهو مفيد للرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل والنقرس gout. وتُعطي الرؤوس المزهرة المنقوعة مروخاً يُدهن على المفاصل المصابة. واللبخة الحارّة لرؤوس السُّمَيْسم علاج مأثور للشرَث chilblains والرثية.

السُّمَيْسم
تخفّف لبخات
رؤوسه المزهرة
الأوجاع وآلام الرثية

الشاي
Camellia sinensis syn. Thea sinensis *(Theaceae)*
Tea

الوصف شُجيْرَة دائمة الخضرة تشذّب على علو 1.5 متر عند زراعتها. لها أوراق خضراء غامقة جلديّة وأزهار بيضاء فوّاحة.

المنبت والزراعة يُزرع الشاي في الهند وسري لانكا والصين بشكل رئيسي، وقد عُرفت زراعته منذ أقدم العصور.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبراعم.



تقطف أوراق **الشاي** على مدار السنة وتستخدم طبيًا وكشراب على حد سواء.

المكوّنات يحتوي الشاي على الزانثينات والكافيين (1-5%) والتيوبرومين وحموض التنّيك والفلافونيّات والدهون والفيتامين C.

التاريخ والتراث تطوّرت في الصين كثير من الطقوس حول الشاي.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشاي مفيد في علاج عداوي السبيل الهضمي. يعتبر الشاي قابضاً في الطب الأيورفيدي ومحثًا على التعرّق ومهضّماً ومقويًا للأعصاب، ويستخدم لمشكلات العين والبواسير والحمّى والتعب. ويمكن استخدام أوراق الشاي خارجياً لتلطيف لسعات الحشرات والتورّمات وحروق الشمس.

الأبحاث توحي الأبحاث المجراة في الصين بأن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد التهاب الكبد. وبيّنت أبحاث أجريت في اليابان سنة 1990 أن الشاي يحتوي على مكوّنات تكبح تسوّس الأسنان.

اليَنون، اليلانج
Cananga odorata syn. Canangium odoratum *(Annonaceae)*
Ylang-Ylang

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 25 متراً لها أوراق رمحية وأزهار صفراء إلى خضراء قويّة العطر.

المنبت والزراعة اليلانج موطنه إندونيسيا والفليبين، ويزرع في المناطق المدارية من آسيا وإفريقيا.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي الزيت العطريّ على اللينالول (11-30%) والسافرول واليوجينول والجيرانيول والتربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك الجيرماكرين 15-25%).

التاريخ والتراث الأزهار حلية مأثورة في الشرق الأقصى. ويُعتقد أن لعطرها خصائص باهية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأوراق والزيت العطري مركّنة ومطهّرة. وللزيت تأثير ملطّف واستخداماته العلاجية الرئيسية هي إبطاء معدل القلب المفرط السرعة وخفض ضغط الدم. وقد يكون اليلانج مفيداً في علاج العنانة نظراً لسمعته بأنه مقوّ للباه.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطريّ داخليًا بدون إشراف اختصاصي.

القرفة البيضاء
Canella winterana* syn. *C. alba
Canella, Wild Cinnamon

الوصف شجرة ذات لحاء أبيض تعلو 15 متراً. لها أوراق إهليلجية وأزهار حمراء وعنبات أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة القرفة البيضاء موطنها منطقة الكاريبي وفلوريدا، وتوجد في المستنقعات الساحلية وأراضي النباتات الجنبية. يُجمع اللحاء بضرب الأغصان بلطف.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكوّنات تحتوي القرفة البيضاء على نحو 1% من الزيت الطيّار (بما في ذلك اليوجينول والألفابينين والكاريوفيلين)، والراتينج والمانيتول.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت القرفة البيضاء كمنكّه للتبغ (*Nicotiana tabacum*، ص 237).

الأفعال والاستخدامات الطبية القرفة البيضاء قاتلة للخلايا ومضادة للفطر وطاردة للحشرات. وهي أيضاً قويّة العطر ومنبّهة ومطهّرة. غالباً ما تستخدم القرفة البيضاء في جزر الهند الغربية وأميركا اللاتينية كبديل لقرفة سيلان (*Cinnamomum verum*، ص 80). يشرب النقيع لنكهته ومفعوله المقوّي (يعتقد أن اللحاء منبّه جنسي). وتستخدم القرفة البيضاء أيضاً لمشكلات المعدة وعسر الهضم وحمّى النفاس، وهي عدوى تتطوّر بعد الولادة.

القنّب، الماريوانا
***Cannabis sativa* (Cannabinaceae)**
Marijuana

الوصف نبتة حوليّة متفرّعة منتصبة تعلو 4 أمتار. لها أوراق مفصّصة دقيقة ومسنّنة. وتزهر أنثى النبتة وذكَرها على السواء، في حين أن الأنثى فحسب تنتج البذور.

المنبت والزراعة الماريوانا موطنها القوقاز والصين وإيران وشمالي الهند، وتزرع في كل أنحاء العالم بصورة مشروعة (لأليافها وبذورها) وبصورة غير مشروعة (لاستخدامها كعقار مخدّر).

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة للنبتة الأنثى والبذور.

المكوّنات تحتوي الماريوانا على 60 نوعاً من الكانابينويدات، بما في ذلك دلتا 9- تتراهيدروالكانابول. كما تحتوي على الفلافونيّات وزيت طيّار وقلوانيّات. وهي النبتة الوحيدة التي تحتوي على تتراهيدروالكانابول، وهو من المكوّنات ذات التأثير النفسي.

ورقة الماريوانا

التاريخ والتراث استخدمت الماريوانا في مصر القديمة لعلاج التهابات العين و«تبريد الرحم». وترجع السجلات الأولى لاستخدام الماريوانا في الهند إلى نحو 800 قبل الميلاد، حيث يوصى بها للنزلة. وتظهر أيضاً الماريوانا في الأدب الطبيّ الصيني، في «تحفة المُزارِع الإلهية» *Divine Husbandman's Classis* الذي كتب في القرن الميلادي الأول. وتوصف كعلاج «لضعف الأنثى والنقرس والرثية والملاريا والبري بري والإمساك وشرود الذهن». وفي القرن الثالث، كانت تؤخذ الأوراق كنقيع أو تؤكل كاملة كمسكّن لتفريج الألم أثناء الجراحة. ومن المشهور أن الملكة فيكتوريا استخدمت الماريوانا كمسكّن، وفي القرن التاسع عشر كانت النبتة مسكّناً قياسيّاً لألم الحيض والتشنّجات. وبين سنتي 1840 و 1900، نشر أكثر من 100 بحث يوصي باستخدام الماريوانا كدواء.

الأفعال والاستخدامات الطبية بالنظر إلى تاريخ الماريوانا الطويل كعلاج طبي، ليس مفاجئاً أن تزكّى بين الحين والآخر كدواء لكل داء. كمسكّن، يبدو أنّها تفرّج الألم بأدنى قدر من الآثار الجانبية، حيث تفيد على وجه الخصوص مرضى السرطان والإيدز الذين يخضعون للعلاج الكيميائي. وللذين يعانون من التصلّب المتعدد والشلل الدماغي وغير ذلك من الأمراض العضلية، يُمكن أن تخفّض الماريوانا فرط النشاط العصبي والتشنّج العضلي. وتوفّر النبتة علاجاً فعالاً للزرق glaucoma الذي يكون فيه ضغط العين مرتفعاً بصورة غير سويّة، كما أنها تخفّض ضغط الدم. وتفرّج الماريوانا الربو وآلام الحيض وألم الولادة والرثية والتهاب المفصل، وقد يكون لها شأن كمضاد للاكتئاب. وهي تحثّ على النوم. وتستخدم البذور في الطب الصيني كملّين قوي يُحتمل جيّداً، وبخاصة للإمساك عند المسنّين.

الأبحاث أظهرت الأبحاث الحديثة أن الماريوانا مسكّن فعّال ومركّن وعميل مضاد للالتهاب. وقد ركزت الأبحاث على التتراهيدروكانابينول، لكن من الواضح أن معقّد مكوّناتها له مجال استخدام أوسع بكثير.

تنبيه يمنع بموجب القانون زراعة الماريوانا أو حيازتها أو استخدامها في كثير من البلدان.

الكَبَر الشائك
***Capparis spinosa* (Capparaceae)**
Caper

الوصف شُجَيْرة تعلو متراً واحداً، لها سوق شائكة من الخلف وأوراق بيضوية لحيمة وبراعم خضراء وأزهار بيضاء كبيرة وعنبات حمراء في الخريف.

المنبت والزراعة الكبر الشائك موطنه منطقة البحر المتوسّط، يزدهر في الأراضي البور وينمو في الغالب في الأراضي الصخرية. تُجمع البراعم قبل تفتّح الأزهار وتخلّل لاستخدامها في الطبخ.

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر واللحاء وبراعم الأزهار.

المكوّنات يحتوي الكَبَر على حمض الكبريك.

التاريخ والتراث رغم أن الكَبَر حظي بتقدير كبير كطعام حرّيف عند الإغريق، فقد كان يُعتقد أنه لا يناسب المعدة. ويبقى تابلاً شهيراً حتى اليوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية براعم الأزهار غير المتفتّحة مليّنة، ويعتقد أنها تخفّف ألم المعدة إذا أعدت بشكل صحيح مع الخلّ. اللحاء مرّ ومدر للبول ويمكن أن يؤخذ قبل الوجبات مباشرة لفتح الشهيّة. ولحاء الجذر مطهّر ويوقف النزيف الداخلي. وهي تستخدم لعلاج الحالات الجلدية وضعف الشعيرات وسهولة التكدّم، كما تستخدم في مستحضرات التجميل. ويستخدم مغلي النبتة لعلاج السُّلاق المهبلي vaginal thrush.

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع الكَبَر (*Capparis*) المختلفة كطعام في كل أنحاء العالم. ولبعضها أيضاً خصائص طبية، مثل الكَبَر الأميركي (*C. cynophallophora*). يؤخذ مغليّ هذه النبتة للحضّ على بدء الحيض. كما يستخدم أيضاً كسائل غرغرة لعدوى الحلق، ويمكن أن يوضع خارجيّاً لعلاج الحَلأ. ويُعتقد أن الكَبَر الخشن (*C. horrida*) ذو خصائص مركّنة ومخفّضة للتعرّق، وأنه فعّال في تفريج ألم المعدة.

براعم الكبر الشائك المخلّلة مع الخلّ تستخدم كتابل منذ العصور القديمة.

كيس الراعي
***Capsella bursa-pastoris* syn.**
***Thlaspi bursa-pastoris* (Cruciferae)**
Shepherd's Purse

الوصف نبتة حولية أو ثنائيّة الحول ذات ساق منتصبة ووردية من الأوراق القاعدية وأزهار رباعيّة البتلات وقرون بذور قلبية الشكل.

المنبت والزراعة يعتقد أن موطن كيس الراعي أوروبا وآسيا، وهو موجود اليوم في معظم المناطق المعتدلة وينمو بوفرة كالأعشاب. يُجنى على مدار العام.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي على الفلافونيّات ومتعددات الببتيد والكولين والأستيكولين والهستامين والتيرامين.

التاريخ والتراث يُشتقّ اسم هذه النبتة من مظهر قرون البذور. وفي أثناء الحرب العالمية الأولى، عندما لم يكن بالإمكان الحصول على الأدوية العشبية القياسية لوقف النزيف، خاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103) والإرغوت (*Claviceps purpurea*)، في بريطانيا، استخدم كيس الراعي كبديل عنها.

الأفعال والاستخدامات الطبية من أفضل الأدوية لمنع النزيف أو وقفه، ولطالما كان علاجاً محدداً للنزيف الرحمي الحاد. وفي حين أن كيس الراعي أضعف مفعولاً في هذه الناحية من الإرغوت، إلا أن ليس له سمّيّة الإرغوت ويحتمله الجسم بشكل أفضل. يمكن استخدامه لكل أنواع النزيف، من الرّعاف إلى الدم في البول. وهو عشبة قابضة تطهّر السبيل البولي في حال التهاب المثانة، ويؤخذ للإسهال. ويستخدم في الطبّ الصيني لعلاج الزحار ومشكلات العين.

الأبحاث توحي التقارير بأن النبتة مضادة للالتهاب وتخفّض الحمّى.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

الاستخدام الذاتي النزيف الحيضي الشديد، ص 315.

اللوبيليّة القرمزية، حبّة القلب
***Cardiospermum* spp. (Sapindaceae)**
Baloon Vine

الوصف متسلّقة معمّرة معبلة تعلو 3 أمتار، لها أوراق مركّبة وأزهار بيضاء صغيرة وبذور سوداء.

المنبت والزراعة توجد حبّة القلب في المناطق المدارية حول العالم.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والبذور.

المكوّنات تحتوي معظم أنواع اللوبيليّة على غليكوزيدات سيانوجينيّة.

التاريخ والتراث يَنْظُم الأمازونيّون المحليون بذور حبة القلب في عصائب للأذرع تُلبس لطرد الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة في طبّ الأعشاب الهندي، يستخدم جذر حبّة القلب لبدء الحيض المتأخّر وتفريج ألم الظهر والتهاب المفصل. وتنبّه الأوراق دوران الدم المحلي وتوضع على المفاصل المؤلمة للمساعدة في تسريع إزالة السموم. ويعتقد أيضاً أن البذور تساعد في علاج التهاب المفصل. وللنبتة ككل خصائص مركّنة.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.



أوراق **حبة القلب** توضع لتفريج المفاصل المؤلمة.

البابايا، العنب الهنديّ
***Carica papaya* (Caricaceae)**
Papaya

الوصف شجرة عشبية تنمو بسرعة كبيرة لتعلو 8 أمتار. لها أوراق مفصّصة وأزهار صفراء وثمار كبيرة صفراء إلى برتقالية ذات بذور سوداء تزن نحو 5 كلغ.

المنبت والزراعة البابايا موطنها أميركا المدارية، وتُزرع اليوم في المناطق المدارية حول العالم.

الأجزاء المستخدمة الثمرة واللثى (اللاتكس) والأوراق والأزهار والبذور.

المكوّنات تحتوي ثمرة البابايا على إنزيمات بروتيوليتية (بابايين وكيموبابايين) وقليل من قلوانيّ الكاربايين. البابايين الموجود في اللثى الحليبي الأبيض الذي يتدفق من الشقوق في الثمرة غير الناضجة هو إنزيم مذيب للبروتين ويُساعد على الهضم.

التاريخ والتراث استخدم عصير البابايا وأفناده واللثى في طبّ الأعشاب عند شعب المايا. وتستخدم الأوراق في أميركا اللاتينية المدارية كمطريّة للّحم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الاستخدام الطبي الرئيسي للبابايا هو كعميل هضمي. يمكن استخدام الأوراق والثمر (الثمرة غير الناضجة فعّالة بوجه خاص). يوضع لثى جذع الشجرة خارجياً لتسريع التئام الجروح والقروح والحبوب والثآليل والأورام السرطانية. وتستخدم البذور كطارد لطيف للديدان. وللثى مفعول مماثل، لكن أشد عنفاً. ويمكن أخذ الأزهار في نقيع للحث على الحيض، ويفيد مغلي الثمار الناضجة في علاج الإسهال المستمرّ والزحار عند الأطفال. والثمرة الناضجة مليّنة معتدلة وتستخدم الأوراق لتضميد الجروح.

العُصْفُر، قرطم الصبّاغين
***Carthamus tinctorius* (Compositae)**
Safflower

الوصف عشبة حولية تعلو 90 سم. لها أوراق شائكة ذات وريقات ست مستطيلة إلى بيضوية ومجموعات من الأزهار الصفراء النامية من محاور الأوراق.

المنبت والزراعة يعتقد أن هذه العشبة موطنها إيران وشمالي غرب الهند وربما إفريقيا، وتوجد أيضاً في أميركا الشمالية والشرق الأقصى. تنمو في الأراضي البور وتُجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والبذور وزيت البذور.

المكوّنات يحتوي العصفر على الكارثمون والليغنانات ومتعدّدات السكريد.

التاريخ والتراث في طبّ الأعشاب الأميركي الشمالي في القرن التاسع عشر، استخدم العُصفر للحثّ على التعرّق والحضّ على بدء الحيض وكعلاج للحصبة.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني، تُعطى الأوراق للحثّ على الحيض وتفريج ألم البطن. وتستخدم الأوراق أيضاً لتنظيف الجروح والقروح ولأمها وعلاج الحصبة. وفي المأثور العشبي الأنكلو أميركي، تعطى الأزهار أيضاً كعلاج للحمّى وطفح الجلد. وزيت البذور غير المصفّى مسهل.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن أزهار العصفر يمكن أن تخفّض مرض الشريان التاجيّ وتقلّل مستويات الكولسترول. يحتوي العصفر على متعددات السكريد التي ثبت أنها تنبّه الوظيفة المناعيّة عند الفئران. ويخفض زيت العصفر مستويات الكولسترول أيضاً.

تنبيه لا تؤخذ البذور أو الأزهار أثناء الحمل (زيت البذور المصفّى مأمون الاستعمال).

الكراويا
Carum carvi (*Umbelliferae*)
Caraway

الوصف نبتة حَوليّة عطريّة تعلو 60 سم. لها ساق مضلّعة وأوراق ريشية وَخيَم من الأزهار البيضاء في أواسط الصيف. تحتوي المحافظ المتفتحة على بذرتين رفيعتين.

المنبت والزراعة تنمو الكراويا في أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا. وتفضّل المواقع المشمسة حتى ارتفاع 2000 متر فوق سطح البحر. تزرع في أوروبا وروسيا وشمال إفريقيا والولايات المتحدة، وتُجمع البذور ناضجة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكوّنات تحتوي الكراويا على زيت طيّار ذي محتوى عال من الكارفون (40-60%) وفلافونيّات ومتعدّدات سكريد وزيت ثابت.

التاريخ والتراث بذرة الكراويا «تصرّف كل نوازل الرأس والمعدة الناشئة عن البرد... ولها مفعول معتدل يطرد الريح ويدرّ البول» (نيكولاس كلبيبر، «الطبيب الإنكليزي»، 1652). ويشيع استخدام البذور في الطهي.



الكراويا مضادة للتشنّج ومدرّة للبول ومقشّعة. وهي علاج لطيف مناسب للأطفال.

الأفعال والاستخدامات الطبية للكراويا مفعول مماثل لمفعول اليانسون (*Pimpenella anisum*، ص 246) والشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210). تلطف البذور السبيل البولي لكونها مضادّة للتشنج، فتعمل على العضلات المعوية مباشرة لتفرّج المغص فضلاً عن كل أنواع النفاخ وتطبّل البطن. وهي تنعش النَفَس وتفتح الشهية وتضادّ عدم انتظام القلب الناتج عن فرط الريح الهضمي. كما أن البذور مدرّة للبول ومقشّعة ومقوّية، وغالباً ما تستخدم في أدوية التهاب القصبات والسعال، لا سيّما الخاصة بالأطفال. والكراويا مشهورة بزيادة درّ حليب الثدي. والزيت العطري المخفّف علاج مفيد للجرب.

الأبحاث للكراويا تأثير مفيد على التشنّجات المعوية وانتفاخ البطن أكّدته الأبحاث.

تنبيه لا يستخدم الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الكستناء، القسطل
Castanea sativa (*Fagaceae*)
Sweet Chestnut

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً. لها لحاء رمادي إلى فضيّ أملس وأوراق رمحية خضراء غامقة وهُرَيْرات ذكرية وأنثوية وغمد شائك يحتوي على جوزتين أو ثلاثة بنّية لامعة.

المنبت والزراعة الكستناء موطنها حوض البحر المتوسّط وآسيا الصغرى والقوقاز، وتنمو بحريّة في أوروبا، بما في ذلك بريطانيا. تزرع لخشبها وجوزها الذي يُجنى في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء.

المكوّنات تحتوي الكستناء على حموض التنّيك والبلاستوكينونات واللثا.

التاريخ والتراث يؤثر أن شجرة الكستناء حُملت من تركيا إلى سردينيا ومن هناك انتشرت لاحقاً في أوروبا ووصلت إلى بريطانيا مع الرومان. الجوز طعام مغذّ يمكن تحميصه أو تقنيدة (تغليفه بالسكر) أو طحنه. وتضاف الأزهار أحياناً إلى مُزَج التبغ العطرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ نقيع أوراق الكستناء لعلاج الشاهوق والتهاب القصبات والنزلة القصبية. يَشُد هذا المستحضر الأغشية المخاطية ويكبح السعال المؤلم. ولمغلي الأوراق أو اللحاء قيمة كسائل غرغرة لالتهاب الحلق وقد يؤخذ للإسهال. وتستخدم الأوراق في علاج الحالات الرثيّة ولتخفيف ألم أسفل الظهر ولتفريج المفاصل أو العضلات المتيبّسة أيضاً.

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الموهيكان في أميركا الشمالية نقيعاً من أوراق الكستناء الأميركية (*C. dentata*) لعلاج الشاهوق. في كتاب «التاريخ الطبيعي لكارولينا الشمالية»، المنشور سنة 1737، يفيد جون بريكل Brickell بأن «أوراق أو لحاء الشجرة المغلية في النبيذ مفيدة لمواجهة فرط النزيف».



جوز الكستناء طعام مغذّ وأوراقها مفيدة لعلاج السعال.

القات
Catha edulis (*Celastraceae*)
Khat, Chata

الوصف شجرة تعلو 15 متراً. لها أفناد مائلة إلى الحمرة وأوراق بيضوية جلدية وأزهار صغيرة صفراء أو بيضاء.

المنبت والزراعة القات موطنه الشرق الأوسط والقرن الإفريقي، يفضّل الأراضي المعشبة والأحوال الجافّة. يزرع في إثيوبيا والصومال وشرقي إفريقيا وشبه الجزيرة العربية.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأفناد.

المكوّنات يحتوي القات على قلوانيّات شبيهة بتلك الموجودة في أنواع العَلَد (*Ephedra*)، وعلى نوربسيدوإفدرين (حتى 1%) وإفدرين وحموض التنّيك وزيت طيّار. وقلوانيات الإفدرين تنبّه الجهاز العصبي المركزي وهي مضادّة للأرجية وكابتة للشهية.

التاريخ والتراث يؤخذ القات في بعض البلاد الإفريقية وبلاد الشرق الأوسط كمنبّه ومقوّ وكابت للشهيّة. يُعطي القات مفعولاً شبيهاً بمفعول أوراق الكوكة (*Erythroxylum coca*، ص 204)، سواء كان منقوعاً أم مدخّناً أم ممضوغاً. ولم يتّضح إن كان القات يُسبّب الإدمان أم لا، لكن الإقلاع عنه يمكن أن يُسبّب النُوام lethargy.

الأفعال والاستخدامات الطبية القات يستخدم أساساً كعقّار اجتماعي، يمضغ طازجاً أو يؤخذ كنقيع لعلاج أمراض مثل الملاريا. وفي إفريقيا، يؤخذ في الشيخوخة لتنبيه الوظيفة العقلية وتحسينها. ويستخدم القات في ألمانيا لمواجهة البدانة.

تنبيهات قد يسبّب القات الصداع وارتفاع ضغط الدم وفرط تنبيه عام إن استخدم مدّة تزيد على بضع أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل.

السِّيانُطوس الأميركي
Ceanothus americanus *(Rhamnaceae)*
New Jersey Tea

الوصف جنبة معبلة تعلو نحو 1.5متر. لها أوراق بيضوية زغبة خضراء باهتة وعناقيد من الأزهار البيضاء.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها شرقي أميركا الشمالية. يُقلَع جذرها في الربيع وأوراقها في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الجذر ولحاء الجذر والأوراق.

المكوّنات يحتوي السيانطوس الأميركي على حموض التّنيك والقلوانيّات والراتينج ومادة مخثّرة.

التاريخ والتراث استخدم جذر السيانطوس الأميركي ولحاء الجذر بشكل واسع من قبل الأميركيين المحليين لعلاج الحُمّى ومشكلات الأغشية المخاطية مثل النزلة والتهاب الحلق. واستخدمت قبيلة الشيروكي دهوناً مصنوعاً من الجذر لعلاج سرطان الجلد. وأثناء حرب الاستقلال الأميركية، كانت أوراق السيانطوس الأميركي تخمّر كبديل للشاي. ويبدو أن النبتة تساعد في تخثّر الدم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السيانطوس الأميركي من أجل التهاب الحلق والتهاب القصبات والربو والسعال لأنه قابض ومقشّع ومضاد للتشنّج. وعلى غرار النباتات الأخرى التي تحتوي على مقادير ملحوظة من حموض التنيك، استُخدم لعلاج الإسهال والزحار dysentery. ويُعتقد أيضاً أنه مركّن ويخفّض ضغط الدم.

الأنواع ذات الصلة
السيانطوس المكسيكي *C. azurea* يستخدم كعلاج للحمّى.



السيانطوس الأميركي قد يساعد في خفض ضغط الدم.

الأرز
***Cedrus* spp.** *(Pinaceae)*
Cedar

الوصف أرز لبنان (*C. libani*) شجرة جليلة ذات قمّة مسطّحة تعلو 40 متراً. لها أوراق إبرية خضراء غامقة وأكواز مخروطيّة. ويعلو أرز الهملايا (*C. deodra*) 85 متراً.

المنبت والزراعة أرز لبنان موطنه الغابات الجبلية في لبنان وجنوبي غرب تركيا. وأرز الهملايا موطنه منطقة الهملايا وينمو على ارتفاع 1050 إلى 3600 متر عن سطح البحر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والخشب والزيت العطري

المكوّنات يحتوي الزيت الطيّار على السيدرين (50%) والأتلانتول والأتلنتون (أرز الأطلس *C. atlantico* فحسب).

التاريخ والتراث ربما استخدم أرز لبنان لبناء الجنائن المعلّقة في بابل وهيكل سليمان. ويستخدم الزيت منذ آلاف السنين في البخور والعطور والتحنيط.

الأفعال والاستخدامات الطبية أرز لبنان مطهّر ومقشّع يعمل على تطهير السبيل التنفّسي. وتستخدم أوراق أرز الهملايا في طب الأعشاب الهندي لعلاج التدرّن (السل). ويُعطى خشب القلب heartwood أيضاً كمغلي لمشكلات الصدر الحمّية مثل التهاب القصبات الحاد، وللأرق والداء السكّري. يُقطّر الزيت العطري لخشب الأرز من أرز الأطلس (*C. atlantica*، موطنه المغرب) والأرز الأحمر أو عَرْعر فرجينيا (*Juniperus virginia*، موطنه أميركا الشمالية). والزيت مطهّر قوي وقابض ومدرّ للبول ومقشّع ومركّن. عندما يخفّف ويدلك به الجلد، يعالج النزلة وعداوي الصدر والتهاب المثانة. ويستخدم أيضاً لعلاج جروح الجلد وقروحه.

وفي الطب الأيورفيدي يوصف الزيت العطري لخشب الأرز للسِّفلس والجذام.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري للأرز داخليّاً إلا بإشراف اختصاصي.

المَيْسُ الجبلي
Celtis australis *(Ulmaceae)*
Southern Nettle Tree

الوصف شجرة معبلة مقبّبة تعلو 25 متراً. لها أوراق رمحية وأزهار خضراء وثمار دائرية صغيرة أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة الميس الجبلي موطنها منطقة البحر المتوسط وجنوبي غرب آسيا، وتُزرع أيضاً كشجرة حدودية في إيطاليا وفرنسا.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر.

المكوّنات تحتوي على حموض التّنيك واللثا.

التاريخ والتراث ثمة وصفة مصرية قديمة لصناعة «دهن ثور معطر» تتطلب 2 كلغ من بذور الميس الجبلي لكل كلغ من دهن الثور. والثمرة صالحة للأكل (رغم أنها نادراً ما تؤكل اليوم) ويمكن صناعة المربّى منها.

الاستخدامات والأفعال الطبيّة نظراً للخصائص القابضة لأوراق الميس الجبلي وثمارها، يمكن استخدامها كعلاج. تعتبر الثمرة أكثر فعالية، وبخاصة قبل أن تنضج تماماً، ويؤخذ مغلي من الاثنين لخفض نزيف الحيض الشديد ونزيف الرحم أثناء الحيض. ويمكن استخدام الثمرة والأوراق لجعل الأغشية المخاطية تنقبض في حالات القروح الهضمية والإسهال والزحار.

القَنْطريون العنبريّ، التُّرُنشاه
Centaurea cyanus *(Compositae)*
Cornflower

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول تعلو 90 سم. لها ساق متعددة الفروع ووردية قاعدية من الأوراق وأزهار زرقاء سماوية في الصيف.

المنبت والزراعة القنطريون العنبري موطنه الشرق الأدنى وينمو في البرية في كل المناطق المعتدلة، وغالباً في حقول الحبوب. تجمع الأزهار فور تفتُّحها.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والبذور والأوراق.

المكوّنات يحتوي القنطريون العنبري على الفلافونيّات ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك السينيسين) والأسيتلينات والكومارينات. والسينيسين مضاد حيوي ضعيف.

التاريخ والتراث ذُكرت الخصائص الطبيّة للقنطريون العنبري لأول مرّة في القرن الثاني عشر في كتابات هيلدغارد البنجيني. وفي وقت لاحق، أوصى العشّاب بياراندريا ماتيولي (1501-1577) Mattioli باستخدامها على أساس مذهب التواقيع الذي يرى بأن مظهر النبتة يشير إلى العلّة التي قد تشفيها. ويمثّل لون القنطريون العنبري الأزرق الغامق العيون السليمة ولذلك أصبح علاجاً لأمراض العين.

الاستخدامات والأفعال الطبية لا يزال القنطريون العنبري يستعمل في طب الأعشاب الفرنسي كدواء للعيون (يستخدم النقيع المصفى غسولاً للعينين وتوضع البتلات بمثابة لبخة)، لكن الآراء تختلف بشأن فعّاليته. وتؤخذ البتلات أيضاً كمقوّ مرّ ومنبه يحسّن الهضم وربّما يدعم الكبد فضلاً عن تحسين مقاومة العدوى. وتستخدم البذور كمليّن معتدل للأطفال. ويستخدم مغليّ الأوراق لعلاج الشكاوى الرثيّة.

الأنواع ذات الصلة كان القنطريون الأسمر (*C. scabiosa*) يشكل جزءاً من مرهم يُصنع في القرون الوسطى لإبراء الجروح وعلاج العداوي الجلدية

الاستخدام الذاتي **التهاب الملتحمة**، ص 310.

عرق الذهب المخزني
Cephaelis ipecacuanha
(Rubiaceae)
Ipecacuanha

الوصف جنبة صغيرة ذات ساق رفيعة تعلو 30 سم. لها بضع أوراق مستطيلة وأزهار صغيرة بيضاء وعنبات أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة تنمو هذه العشبة في أميركا الجنوبية، وبخاصة البرازيل. تفضّل الأحراج الظليلة الرطبة. جرّبت زراعتها في جنوبي شرق آسيا، لكن نجاحها كان محدوداً. يُقلع جذر النبتة بعد بلوغها عامها الثالث عندما تزهر.

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذمور.

المكوّنات يحتوي عرق الذهب المخزني على قلوانيّات الإيزكينولين وحموض التنّيك والغليكوزيدات. القلوانيات مقشّعة وتسبّب القُياء والإسهال عند أخذها بجرعات كبيرة. وهي أيضاً مضادة قوية للأميبة.

التاريخ والتراث وصل عرق الذهب المخزني إلى أوروبا سنة 1672 وحقّق شهرة كعلاج للزحار dysentery. لكن العلاج أثار جدالاً. فقد بدا أنه ناجح في بعض الحالات وعديم التأثير في حالات أخرى. ويمكن الآن معرفة السبب. فهناك نوعان من الزحار: أميبي وعَصَويّ. العشبة مضادة قويّة للأميبة لكن تأثيرها ضعيف على العصيّات.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة لا يزال عرق الذهب المخزني يستخدم في طب الأعشاب وهو مذكور في معظم دساتير الأدوية الوطنية. وهو من أوثق المقيّئات، وتكفي جرعة معتدلة لتنبيه القُياء إلى أن تفرغ المعدة محتوياتها، وهو مفيد على وجه الخصوص عند تجاوز جرع الأدوية. وعرق الذهب المخزني مقشّع عند تناوله بجرع صغيرة. ويشيع وجوده في كثير من أدوية السعال المرخص باستعمالها، ويُستخدم في علاج التهاب القصبات والشاهوق. كما يستخدم للزحار الأميبي.

تنبيهات لا يستخدم الجذر أو الجذمور. تؤخذ الصيغ المحتوية على عرق الذهب المخزني بعناية وتتّبع التعليمات المطبوعة بدقة. فقد حدثت عدة وفيّات نتيجة الإفراط في الجرعة.

الخرّوب، الخرنوب
Ceratonia siliqua
(Leguminosae)
Carob

الوصف شجرة دائمة الخُضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق مركّبة وأزهار خضراء وثمرة كبيرة بنفسجيّة إلى بنيّة (قرون الحبوب).

المنبت والزراعة الخروب موطنه جنوب شرقي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، يزدهر في التربة الفقيرة والمناخات المعتدلة الدافئة. ويقال إنه «يرغب في رؤية البحر». يُزرع لثمره ويُجنى في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة الثمر واللحاء.

المكوّنات تحتوي الثمرة على ما يصل إلى 70% من السكريات والدهون والنشاء والبروتينات والفيتامينات وحموض التنّيك.

التاريخ والتراث في مصر القديمة، كانت قرون الخرّوب تمزج مع العصيدة والعسل والشمع كعلاج للإسهال. كما تظهر في وصفات لطرد الديدان وعلاج ضعف البصر وعداوي العين. وفي القرن الميلادي الأول، كتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس أن الخروب يفرّج ألم المعدة وينظم الهضم. وكان الخرّوب هامّاً في طقوس الكنيسة المسيحية المبكّرة. واستخدم لبّ القرون منذ القدم كطعام حلو. ويشكل هذا اللبّ كدقيق أساس المشروبات المنكّهة بالكاكاو.



الخروب طعام مغذٍّ ودواء على حد سواء

الأفعال والاستخدامات الطبية قرون الخرّوب مغذّية ومليّنة معتدلة نظراً لارتفاع محتوى السكر فيها. غير أن مغليّ اللب مضادّ للإسهال أيضاً ويساعد في تطهير الأمعاء وتفريج التهيّج فيها.

تبدو هذه التأثيرات متناقضة، لكن الخرّوب مثال على كيفية استجابة الجسم للأدوية العشبية بطرق مختلفة تبعاً لطريقة إعداد العشبة والمشكلة الطبية. اللحاء قابض قوي ويؤخذ مغلي منه لعلاج حالات الإسهال.

خَزَز الصخور
Cetraria islandica
(Parmeliaceae)
Iceland Moss

الوصف أشنة صفراء إلى خضراء تنمو في الأجمات الجلدية المتموّجة وتمتد قطرها 8 سم.

المنبت والزراعة خَزَز الصخور موطنه شمالي أوروبا ومناطقها الألبية. يزدهر في المناطق دون القطبية والجبلية على الصخور وعلى لحاء الأشجار، وبخاصة الصنوبرية. يجنى على مدار السنة.

الجزء المستخدم النبتة بأكملها.

المكوّنات يحتوي خزَز الصخور على حموض أشنية (بما في ذلك حمض الأستيك) ونحو 50% من متعدّدات السكريد. وحمض الأستيك وغيره من الحموض الأشنية صادّات (مضادات حيوية) قويّة.

التاريخ والتراث يستخدم خرَز الصخور منذ العصور القديمة كعلاج للسعال، ويستخدم في الطب الشعبي الأوروبي كعلاج للسرطان.

الأفعال والاستخدامات الطبية خرَز الصخور يلطّف الأغشية المخاطية للصدر لأنه مطرّ قوي، ويُضاد النزلة ويسكّن السعال الجاف والشديد، ويساعد بوجه خاص كعلاج للأمعاء، وذلك مزيج فريد تقريباً في الأعشاب الطبية. لذا يحظى بتقدير في كل المشكلات الهضمية المزمنة، مثل متلازمة الأمعاء الهيوجة. وخرَز الصخور طارد لطيف للديدان ويمكن أن يكون مفيداً في بعض العداوي الهضمية على ضوء أبحاث أوروبية حديثة.



خرز الصخور يستخدم لتخفيف السعال وعلاج النزلة. له أيضاً مفعول مرّ مقوٍّ وملطّف للسبيل الهضمي.

استخدام ذاتي الحموضة وعسر الهضم، ص 307

البابونج
Chamaemelum nobile syn. *Anthemis nobilis*
(Compositae)
Roman Chamomile

الوصف نبتة معمّرة عطرية تعلو 50 سم. لها أوراق ريشيّة ورؤيسات زهرية تشبه زهرة الربيع.

المنبت والزراعة البابونج موطنه غربي أوروبا ويُزرع اليوم في كل أنحاء أوروبا وفي المناطق المعتدلة أيضاً. تُجنى الأزهار عندما تتفتّح في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي البابونج على نحو 1.75% من الزيت الطيّار (بما في ذلك استرات حمضَي التيغليك

والأنجليك والكامازولين)، ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيّات والكومارينات وحموض الفينوليك.

التاريخ والتراث لطالما حظي البابونج بتقدير كنبتة طبيّة في بريطانيا. ورغم أنه يحمل نعت «روماني» في اسمه بالانكليزية، إلا أنه لم يزرع في روما حتى القرن السادس عشر، ولعلّه وصلها من بريطانيا.

الأفعال والاستخدامات الطبية البابونج علاج للجهاز الهضمي وغالباً ما يستخدم بشكل متبادل مع البابونَق (*Chamomilla recutita*، ص 76). لكن لنقيع البابونج مفعول مرّ أقوى من البابونق. وهو علاج ممتاز للغثيان والقُياء وعُسر الهضم وفقدان الشهية. كما أنه مركّن ومضادّ للتشنج ومسكّن معتدل يفرّج المغص وغيره من الآلام التشنجية. وعن طريق تنبيه الإفرازات الهضمية وإرخاء عضلات المعى، يساعد في تسوية الوظيفة الهضمية. ويُمكن أيضاً أخذ البابونج للصداع والشقيقة، حتى للأطفال. خصائصه الملحوظة المضادة للالتهاب والمضادّة للأرجية تجعله مفيداً عند وضعه على الجلد المتهيّج.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخليّاً إلا بإشراف اختصاصيّ. ويخضع الزيت العطري لقيود قانونية في بعض الدول.

النّدّ السُّنبليّ
Chamaenerion angustifolia syn. *Epilobium angustifolium* (Onagraceae)
Rose Bay Willow Herb

الوصف نبتة معمّرة تعلو مترين. لها ساق منتصبة وأوراق رفيعة وسنابل طويلة من الأزهار القرنفلية إلى الأرجوانيّة.

المنبت والزراعة توجد هذه العشبة في أوروبا وغربي آسيا وتنمو في المناطق المكشوفة وأسيجة الأشجار وفي الأراضي البور. تُجنى عندما تُزهر في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

التاريخ والتراث كانت أوراق النّدّ السنبلي تؤخذ في أوروبا بمثابة شاي قابض. وفي سيبيريا يُصنع شراب كحولي من هذه العشبة ومن الغاريقون قاتل الذباب (*Amanita muscaria*).

الأفعال والاستخدامات الطبية النّدّ السنبليّ قابض ومطرّ يعالج الإسهال والتهاب القولون المخاطيّ ومتلازمة الأمعاء الهيوجة. ويُصنع منه مرهم لتلطيف مشكلات الجلد عند الأطفال. ويُستخدم النّدّ السنبلي في ألمانيا والنمسا لعلاج مشكلات البروستات.

المنثور الأصفر
Cheiranthus cheiri (Cruciferae)
Wallflower

الوصف نبتة معمّرة دائمة الخضرة تعلو 45 سم. لها أوراق رمحية وأزهار صفراء إلى برتقالية تظهر في الربيع.

المنبت والزراعة المنثور الأصفر موطنه جنوبي أوروبا ويوجد اليوم في كل أنحاء أوروبا. ينمو على الجروف والجدران القديمة، وهو نبتة حدائق شائعة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.

المكوّنات تحتوي العشبة على الكيرانتين وغيره من الغليكوزيدات الفعّالة في القلب.

التاريخ والتراث في سنة 1735 وصف العشّاب الإيرلندي كايوغ K'Eogh المنثور الأصفر قائلاً «يحض على التبوّل والحيض ويطرد الجنين المليص والخلاص إذا ما شُرب مغلي الأزهار المجفّفة».

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن المنثور الأصفر استخدم سابقاً كمدر للبول، إلا أن مفعوله القويّ في القلب لم يكن معروفاً. فهو مقوّ قلبيّ بجرعات صغيرة، يدعم القلب المصاب بقصور بطريقة مماثلة للديجيتال الأرجواني (*Digitalis purpurea*، ص 199). وهو سام بجرعات غير صغيرة، لذا نادراً ما يُستخدم في طب الأعشاب.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.



استخدم الطبيب الإغريقي دسقوريدس (القرن الأول ميلادي) جذور **المنثور الأصفر** لعلاج النقرس.

بقلةُ الخطاطيف، عُروق الصبّاغين
Chelidonium majus (Papaveraceae)
Greater Celandine

الوصف عشبة معمّرة ذات ساق رفيعة تعلو 90 سم. لها وريقات مسنّنة صفراء إلى خضراء وأزهار رباعيّة البتلات تظهر في عناقيد في أواخر الربيع.

المنبت والزراعة بقلة الخطاطيف موطنها أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، وتزدهر قرب مساكن البشر مفضلة الأراضي البور وجانبي أشجار الأسيجة والأماكن الرطبة. تجمع الأجزاء الهوائية للعشبة في أواخر الربيع وأوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والنّسغ.

المكوّنات تحتوي بقلة الخطاطيف على قلوانيّات الإيزوكينولين بما في ذلك الألّوكريبتونين والبربرين والكيليدونين والسبارتين. وكثير من هذه القلوانيّات مسكّن. الكيليدونين مضاد للتشنج ويخفّض ضغط الدم، وبالمقابل السبارتين يرفعه.

التاريخ والتراث غالباً ما تعتبر بقلة الخطاطيف في الطب الشعبي علاجاً لكل الأمراض. وقد استخدمت منذ آلاف السنين لعلاج البصر وتصفيته، وبخاصة السد. ووفقاً لبلينوس ودسقوريدس (وكلاهما كتبا في القرن الأول الميلادي)، استخدمت الخطاطيف النسغ المتدفّق من السوق والأوراق المقصوصة كوسيلة لشحذ بصرها. وفي القرن السابع عشر اختبر العشّاب نيكولاس كلبيبر Culpeper هذا الاعتقاد القديم بوضع النسغ على عيون طيور الخطاطيف الصغيرة ليرى إن كان ذلك يحسّن بصرها.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعمل بقلة الخطاطيف كمركّن معتدل وترخّي عضلات الأنابيب القصبية والأمعاء وأعضاء أخرى. وفي المأثور العشبي الغربي والصيني، استخدمت لعلاج التهاب القصبات والشاهوق والربو. ويمتد مفعول العشبة المضاد للتشنّج إلى المرارة حيث تساعد في تحسين تدفّق الصفراء. وذلك يفسّر جزئياً استخدامها في علاج اليرقان وحصى المرارة وألم المرارة، فضلاً عن سمعتها القديمة كعشبة مضادة للسمّ. غير أن مفعول بقلة الخطاطيف المركّن لا يمتد إلى الرحم، فهي تتسبّب في تقلّص عضلات هذا العضو. توضع العشبة خارجيّاً لتلطيف الحالات الجلدية مثلا الإكزيمة والحضّ على شفائها. ويوضع نسغ بقلة الخطاطيف على الثآليل والسعفة ringworm والأورام الجلدية الخبيثة التي تتفكّك ببطء نتيجة لمفعول إنزيماته المذوّبة للبروتينات.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ بقلة الخطاطيف أثناء الحمل. تخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلدان.

الخليون الأمْرط، زهرة السُّلَحْفاة المرداء
Chelone glabra *(Scrophulariaceae)*
Balmony

الوصف عشبة معمِّرة تعلو 60 سم. لها أوراق رفيعة وسنابل قصيرة من الأزهار البيضاء العاجية إلى الأرجوانية مزدوجة الشفة.

المنبت والزراعة الخليون الأمرط موطنه شرقي أميركا الشمالية، وهو يزدهر في مواطن كالمستنقعات والأحراج الرطبة وضفاف الأنهار. ويُستنبت من البذور في الربيع ويُجنى عندما يُزهر في الصيف أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي الخليون الأمرط على راتينجات ومواد مرّة.

التاريخ والتراث اسم جنس الخليون الأمرط يعني السلحفاة باليونانية، ما يشير إلى شبه رؤيسات الأزهار المزعوم برأس السلحفاة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخليون الأمرط علاج مرّ قوي يستخدم بشكل رئيسي لعلاج حصى المرارة ومشكلات المرارة الأخرى. وهو ينبّه تدفّق الصفراء وذو مفعول مليّن معتدل. يمكن تناوله لتفريج الغثيان والقياء والمغص المعوي ولطرد الديدان. ويمكن أن يكون أيضاً مضاداً للاكتئاب.

والخليون الامرط علاج ملائم للأطفال.

الخليون الأمرط مفيد لمشكلات المرارة نظراً لخاصيّته المنبّهة للصفراء.

الشاي المكسيكي، الزُّرَيح
Chenopodium ambrosioides *(Chenopodiaceae)*
Wormseed

الوصف عشبة حولية تعلو متراً واحداً، لها أوراق رمحية مسنّنة وأزهار صفراء إلى خضراء في عناقيد دائرية تنفتح في الصيف وتعطي بذوراً سوداء صغيرة في الخريف.

المنبت والزراعة الشاي المكسيكي موطنه أميركا الوسطى والجنوبية ومنطقة الكاريبي. ويزرع على نطاق واسع في ميريلاند بالولايات المتحدة وفي الصين.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والرؤوس المزهرة.

المكوّنات يحتوي الشاي المكسيكي على زيت طيّار (نحو 90% أسكاريدول، فضلاً عن الجيرانيول وساليسيلات الميتيل) وصابونينات ثلاثية التربينوئيد. الأسكاريدول طارد قوي للديدان.

التاريخ والتراث علاج عشبي يستخدم منذ قرون واستخدمته قبيلة المايا في أميركا الوسطى لطرد الديدان. وفي أواسط القرن الثامن عشر، ترسّخ الاستخدام الطبي للشاي المكسيكي في شرقي الولايات المتحدة. وقد استخدمه المستوطنون الأوروبيون للتخلص من الديدان، وبخاصة عند الأطفال. وصنع شعب الكاتاوبا لبخة منه لإزالة سمّ عضات الأفاعي وغير ذلك من السموم.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة الشاي المكسيكي مشهور بشكل رئيسي بقدرته على طرد الديدان، وبخاصة الديدان الدائرية والشّصيّة. غير أنه يستخدم أيضاً في الأميركتين كعلاج هضمي، حيث يؤخذ عامّة لتسكين المغص وآلام المعدة. وللشاي المكسيكي خصائص مضادة للتشنّج. فمغلي الأوراق أو النبتة بأكملها يفرّج عدداً من المشكلات المعديّة المعويّة. ويستخدم الشاي المكسيكي في علاج السعال التشنّجي والربو نظراً لمفعوله المرخّي للعضلات. وللنبتة أيضاً استخدامات خارجية، إذ يوضع العصير المستخلص من النبتة بأكملها كغسول للبواسير. ويُعتقد أن النبتة بأكملها لها خصائص لائمة للجروح.

الأنواع ذات الصلة يستخدم كثير من أنواع *Chenopodium* كطعام، وبعضها يستخدم طبيّاً. الكينوا (*C. quinoa*) يُنتج حبوب الكينوا التي تؤكل بشكل رئيسي في تشيلي وبوليفيا والبيرو، وتستهلك اليوم بشكل متزايد في كل أنحاء العالم. وتستخدم بذور الأثينة الأسترالية (*C. rhadinostachyum*) كطعام من قبل السكان الأصليين في وسط أستراليا. ويؤكل السبانخ البرّي (*C. bonus-henricus*)، وهو نوع موطنه أوروبا، بمثابة خضرة ويُستخدم طبيّاً لعلاج فقر الدم.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. الشاي المكسيكي سامّ عندما يؤخذ بجرعات مفرطة. لا يؤخذ أثناء الحمل. وتخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلدان.

حشيشة البحص
Chimaphila umbellata *(Ericaceae)*
Pipsissewa

الوصف نبتة دائمة الخضرة متعددة السوق تعلو 20 سم. لها أوراق إسفينية لمّاعة وعناقيد صغيرة مفلطحة من الأزهار البيضاء المشوبة بالأحمر.

المنبت والزراعة حشيشة البحص موطنها أميركا الشمالية وأوروبا وآسيا، تنمو في الأحراج والأماكن الظليلة وفي الترابات الرملية. تجمع الأوراق في الصيف.

المكوّنات تحتوي حشيشة البحص على كينونات مائية (بما في ذلك الأربوتين) وفلافونيّات وثلاثيات التربين وساليسيلات الميتيل وحموض التنّيك. وللكينونات المائية مفعول مطهّر ملحوظ في السبيل البولي.

التاريخ والتراث استخدمت حشيشة البحص على نطاق واسع من قبل الأميركيين الشماليين المحليين للحثّ على التعرّق وعلاج الحمّيّات، بما في ذلك التيفوس. واستخدمه المستوطنون الأوروبيون للرثية (الروماتيزم) ومشكلات البول والكلى. وقد أدرجت في دستور أدوية الولايات المتحدة بين عامي 1820 و1916.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة البحص قابضة ومقوّية ومدرّة للبول، تستخدم بشكل رئيسي كنقيع لمشكلات السبيل البولي، مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل، وتوصف أيضاً لحالات أكثر خطورة مثل السَّيَلان gonorrhoea وحصى الكلى. وعن طريق زيادة تدفق البول، تنبّه إزالة الفضلات من الجسم، لذا تفيد في علاج الرثية والنّقرس. ويمكن وضع الأوراق الغضّة خارجيًا على المفاصل الرثوية أو العضلات، فضلاً عن الحبوب والقروح والتورّمات.

الأبحاث في اختبارات أجريت على الحيوانات، تبيّن أن أوراق حشيشة البحص تخفّض مستويات السكّر في الدم.

زهرة الثلج الفيرجينية، زُرَنْبوك فيرجينيا
Chionanthus virginicus *(Oleaceae)*
Fringe Tree

الوصف جنبة أو شجرة معبلة تعلو 10 أمتار. لها أوراق إهليلجية خضراء غامقة وسوق مُزهرة طويلة وسنابل من الأزهار البيضاء. تُنتج ثماراً بيضوية زرقاء غامقة.

المنبت والزراعة زهرة الثلج الفيرجينية موطنها الولايات المتحدة وتنمو من بنسلفانيا حتى فلوريدا وتكساس جنوباً. وتوجد اليوم في شرقي آسيا، وتزدهر على ضفاف الأنهار وفي المناطق الشجيريّة الرطبة. يُقلع الجذر في الربيع أو الخريف، في فيرجينيا وكارولينا الشمالية على الأغلب.

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر واللحاء.
المكوّنات تحتوي زهرة الثلج الفيرجينية على أحد الصابونينات (الكيونانثين) وأحد الغليكوزيدات (الفيليرين).
التاريخ والتراث شاع استخدام زهرة الثلج الفيرجينية عند الأميركيين المحليين والمستوطنين الأوروبيين على حد سواء لعلاج التهابات العين وقروح الفم واللثة الإسفنجية. استخدمت قبيلة الشوكتو Choctaw في لويزيانا اللحاء المهروس على الجروح والكدمات. واستخدم الأميركيون المحليون في ألاباما اللحاء كعلاج لألم الأسنان. وفي التراث الفيزيولوجي الطبي الأنكلوأميركي في القرن التاسع عشر، حظيت زهرة الثلج الفيرجينية بتقدير كمقوّية مرّة، وكان لحاؤها يستخدم في الغالب للمساعدة في الشفاء من الأمراض الطويلة الأجل.
الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء الجذر مقوّ للكبد وينبّه تدفق الصفراء ويعمل كمليّن معتدل. يوصف بشكل رئيسي لألم المرارة وحصى المرارة واليرقان والضعف المزْمن. ورغم أنها تبدو مفيدة لوظيفة الكبد والمرارة، لم تُجْرَ حتى الآن أبحاث تثبت تأثيراتها. ويبدو أيضاً أن لحاء الجذر يقوي وظيفة البنكرياس والطحال. وتشير الروايات إلى أنه قد يُخفّض مستويات السكر في البول بشكل كبير. كما أن زهرة الثلج الفيرجينية تنبّه الشهية والهضم، وهي علاج ممتاز للعلل المزمنة، وبخاصة تلك التي يتأثر بها الكبد. وللاستعمال الخارجي، يمكن صنع لبخة من اللحاء المسحوق لعلاج القروح والجروح.

الباريرا
***Chondrodendron tomentosum* (*Menispermaceae*)**
Pareira

الوصف كرمة تتسلّق إلى ارتفاعات شاهقة في الغابات المطيرة المدارية، تصل إلى 30 متراً. لها أوراق كبيرة يبلغ طولها 30 سم وعناقيد زاحفة من الأزهار.
المنبت والزراعة تنمو الباريرا في البرّية في الغابات المطيرة في منطقة أعلى الأمازون وفي باناما. تُجمع من البريّة عند توفّرها.
المكوّنات تحتوي الباريرا على قلوانيّات، بما في ذلك دلتا ـ توبوكورارين و ل ـ كورارين. والتوبوكورارين مرخّ قويّ للعضلات.
التاريخ والتراث الباريرا والأنواع المشابهة لها مشهورة لكونها مصدر الكورار curare، سمّ السهم المشلّ الذي يستخدمه الأمازونيون والهنود الأميركيون الجنوبيون الآخرون لالتقاط الطرائد. يُحدث السهم أو الرمح ذو الرأس المدهون بالكورار شللاً فوريًا عندما يدخل في مجرى دم الحيوان. وتتضمّن الوصفات المأثورة للسموم عادة مزج 10 نباتات مختلفة أو أكثر، لكن الباريرا أو نبتة مماثلة في المفعول تكون موجودة دائماً في المزيج.

الأفعال والاستخدامات الطبية تتوقّف شهرة الباريرا كسمّ على مفعول المشتق السامّ فيها الذي يدخل مباشرة إلى مجرى الدم. فإذا لم يكن ثمة جروح أو قروح في الفم، من المأمون بقدر معقول أخذها عن طريق الفم كعلاج. الجذور والسوق المرّة والقليلة الحلاوة مليّنة ومقويّة ومدرّة للبول، وتحثّ أيضاً على الحمل. تستخدم العشبة بشكل رئيسي لتفريج الالتهاب المزمن للنبيبات البولية. وفي البرازيل، تستخدم أيضاً لعضّات الأفاعي حيث يؤخذ نقيع الجذر داخليًا، فيما توضع الأوراق المدقوقة خارجياً.
الأبحاث إن قدرة الباريرا على الشلّ جعلتها تخضع لأبحاث واسعة، وقد تبنّاها الطب الغربي. ويستخدم اليوم التوبوكورارين (بصيغة كلوريد التوبوكورارين)، وهو أحد القلوانيات الكثيرة في النبتة، لشلّ عضلات الجسم أثناء الجراحة.
الأنواع ذات الصلة ثمة أربعة أنواع على الأقل وثيقة الصلة بنوع *Chondrodendron* تستخدم لإنتاج السمّ المعروف باسم الكورار. وتستخدم أنواع الستريكنوس *Strychnos* في غويانا وفنزويلا وكولومبيا كمصدر للسمّ.
تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع الباريرا و/أو الكورار لقيود قانونية في بعض الدول.

طُحْلب إيرلندا
***Chondrus crispus* (*Gigartinaceae*)**
Carragheen, Irish Moss

الوصف عشبة بحرية بنيّة إلى حمراء تعلو 25 سم. جسم النبتة منبسط ومتشعّب وذو كفاف مروحي.
المنبت والزراعة يوجد طُحلب إيرلندا على سواحل أوروبا وأميركا الشمالية الأطلسية. وهي تنمو تحت مستوى الماء مباشرة متعلقة بالصخور والحجارة. تُقلع باليد أو الممشاط عند الجزر في الصيف، في أميركا الشمالية والخريف في إيرلندا، وتجفّف في الشمس.
الجزء المستخدم النبتة باكملها.
المكوّنات يحتوي طحلب إيرلندا على مقادير كبيرة من متعددات السكريد والبروتين (نحو 10%) والحموض الأمينية واليود والبروم. تصبح متعددات السكريد هلامية ومطرّية عندما تغمس في الماء.
التاريخ والتراث يستخدم طحلب إيرلندا بشكل واسع في الصناعات الغذائية والدوائية كعميل مُستحلب ورابط، كما في معاجين الأسنان مثلاً.
الأفعال والاستخدامات الطبية طحلب إيرلندا مطرٍّ مفيد يُستخدم للسعال والتهاب القصبات بشكل رئيسي. مفعوله المقشّع يحضّ على لفظ البلغم بالسعال ويلطّف الأغشية المخاطية الجافّة والمهيّجة. ويحظى بتقدير في حالات عسر الهضم الحمضي والتهاب المعدة والعداوي البولية مثل التهاب المثانة. وفي هذه الحالات يمزج عادة مع أعشاب ملائمة أخرى. وطحلب إيرلندا لثني القوام قليل الملوحة، وهو مغذّ مفيد أثناء النقاهة. عندما توضع هذه العشبة المطرّية خارجيًا، تلطّف الجلد الملتهب. كما أن طحلب إيرلندا يُرقّق الدم.
تنبيه نظراً لخاصية طحلب إيرلندا المرقّقة للدم، يجب الا يستخدمه من يأخذ أدوية مضادة للتخثّر.

الهندباء البرّية، الوتلوف
***Cichorium intybus* (*Compositae*)**
Chicory

الوصف عشبة معمّرة ذات جذور عميقة تعلو 1.5 متر. لها سوق شعراء وأوراق مستطيلة وأزهار زرقاء.
المنبت والزراعة الهندباء البرّية موطنها أوروبا، وتنمو أيضاً في شمال إفريقيا وغربي آسيا. تزدهر على طول الدروب وجوانب الطرقات وفي المنحدرات والحقول الجافة. يُقلع الجذر في الربيع أو الخريف.
الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والأزهار.
المكوّنات يحتوي الجذر على نحو 58% من الإينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية، فضلاً عن الفيتامينات والمعادن.


الهندباء البرّية يُصنع من أوراقها شاي هضميّ مروّق.

التاريخ والتراث وفقاً لبلينوس Pliny (23-79 ميلادية)، كان يُمزج عصير الهندباء البرّية مع زيت الورد والخل كعلاج للصداع. ويشيع استخدام الجذر المحمّص كبديل للقهوة. ويمكن أن يُغلى الجذر الفتيّ ويؤكل مثل الجزر الأبيض.
الأفعال والاستخدامات الطبيّة الهندباء البرّية مقوّية معتدلة المرارة ممتازة للكبد والسبيل الهضمي. يشبه الجذر من الناحية العلاجية جذر الطَّرخْشَقون (*Taraxacum officinale*، ص 140)، ويدعم عمل المعدة والكبد وينظّف السبيل الهضمي. وتؤخذ الهندباء البرية أيضاً للحالات الرثيّة والنّقرس وكمليّن معتدل، ملائم للأطفال بشكل خاص، كما أن نقيع الأوراق والأزهار يساعد الهضم أيضاً.
الأنواع ذات الصلة الهندباء (*C. endiva*). لها مفاعيل مشابهة ولكن أضعف.

زهرة الشيخ الرماديّة، الأُخْوَيْن الفضّي
***Cineraria maritima* syn.**
***Senecio cineraria* (Compositae)**
Silver Ragwort

الوصف جنبة دائمة الخضرة تعلو 30 سم. لها أوراق مستطيلة مسنّنة يغطّيها لبّاد أبيض إلى فضي، وأزهار مركّبة صفراء قطرها 1 سم.

المنبت والزراعة الأخْوين الفضّي موطنه جزر الهند الغربية، وقد تأقلم في منطقة البحر المتوسّط، وينمو أحياناً في الأجزاء الشمالية من أوروبا. يفضل الجروف والصخور ويزرع على نطاق واسع كنبتة حدائق. يُجمع عندما يُزهر في الصيف.

الجزء المستخدم النبتة بأكملها.

المكوّنات يحتوي على قلوانيات البيروليزيدين (بما في ذلك الجاكوبين) وحموض التنّيك. وتعتبر قلوانيّات البيروليزيدين سامة للكبد عندما تكون منعزلة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم عصير النبتة بأكملها لالتهاب الملتحمة ومشكلات العين الأخرى بشكل رئيسي. عندما يوضع على العين يكون له تأثير مهيّج معتدل يزيد تدفّق الدم إلى المنطقة فيساعد في تقوية المقاومة وإزالة العدوى. ويستخدم أيضاً لضعف البصر والمراحل الأولى للسدّ cataract.

تنبيهات لا يؤخذ الأخْوين الفضي داخليًا. ولا يستخدم العصير الطازج إلا بإشراف اختصاصي.



الأخوين الفضّي
عصيره يعالج المراحل الأولى للسادّ.

الكافور
***Cinnamomum camphora* syn.**
***Laurus camphora* (Lauraceae)**
Camphor

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً. تُعطي أوراقاً حمراء تتحوّل إلى خضراء غامقة عندما تنضج وأزهار صغيرة عطرية مصفرّة وعنبات حمراء بيضوية.

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها الصين واليابان، وتزرع في المناطق المدارية وشبه المدارية من أجل خشبها الذي يُستخرج منه زيت الكافور.

الأجزاء المستخدمة السوق والجذر والخشب والأوراق والأفناد والزيت الطيّار.

المكوّنات تحتوي النبتة على زيت عطري يتكوّن من الكافور والسافرول واليوجينول والتيربينول. كما تحتوي أيضاً على الليغنان. الكافور مهيّج ومطهّر، ويعتقد أن السافرول مُسَرْطِن. يستخرج من السوق والجذر والأقسام الأخرى للشجرة مادة بلورية بيضاء تُدعى الكافور أيضاً، لها خصائص قويّة مطهّرة ومنبّهة ومضادة للتشنج.

التاريخ والتراث في القرن الثالث عشر أشار ماركو بولو إلى أن زيت الكافور يحظى بتقدير عالٍ في الصين كدواء وعطر ووسائل للتحنيط.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع وضع الكافور خارجيًا كمَرُوخ مضادّ للالتهاب ومطهّر لتفريج آلام التهاب المفصل والرثية والألم العصبي وألم الظهر. ويمكن أيضاً وضعه للمشكلات الجلدية، مثل عقبولة الشفة cold sores والشرث chilblains، ويستخدم لتدليك الصدر من أجل التهاب القصبات وغير ذلك من عداوي الصدر. ورغم أن الزيت يؤخذ من أجل شكاوٍ متنوعة، لا ينصح باستخدامه داخليًا.

الأنواع ذات الصلة القرفة الصينية (*C. cassia*) تؤخذ في الصين لعلاج الإسهال.

تنبيهات لا يؤخذ داخليًا. يخضع زيت الكافور لقيود قانونية في بعض البلدان.

البطّيخ الأحمر، الدلاّع
***Citrullus vulgaris* (Cucurbitaceae)**
Watermelon

الوصف كرمة حوليّة ذات أوراق شعراء مفصّصة إلى 3-5 فصوص وأزهار صفراء وثمرة خضراء يبلغ قطرها عادة 25 سم.

المنبت والزراعة البطيخ الأحمر موطنه إفريقيا المدارية وينمو في كل أنحاء المناطق المعتدلة الدافئة إلى المدارية. تجمع الثمار عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والبذور.

المكوّنات يحتوي البطيخ الأحمر على السيترولين والأرغينين، وكلاهما يزيدان إنتاج اليوريا في الكبد، ما يزيد تدفّق البول.

التاريخ والتراث تستخدم أنواع البطيخ في مصر منذ أكثر من 4000 سنة، وتظهر في رسوم جدارية ترجع إلى المملكة القديمة (2686-2181 ق.م). ويبدو أنه كان مكوّنا في أدوية الأصابع المرتعشة والإمساك وطرد الأمراض التي تُحدثها الشياطين. وتروي الأسطورة المصرية أن البطيخ نشأ من منيّ الإله ست seth.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشتهر البطيخ بأنه ثمرة تروي العطش وتنمو في موسم تكون درجات الحرارة على أشدّها. في الطب الصيني المأثور يستخدم ليُضادّ أنماط حرارة الصيف المتّسمة بالتعرّق المفرط والعطش وارتفاع درجة الحرارة وقلة البول والإسهال والهيوجيّة أو الغضب. تلطّف ثمرة البطيخ أو عصيرها هذه الأعراض فتزيد تدفّق البول وتنظّف الكلى. وتمتد خصائص الثمر المنعشة إلى الجهاز الهضمي حيث تطرد الريح. ويمكن أيضاً استخدام البطيخ في علاج التهاب الكبد. وفي الطقس الحارّ الخانق، يساعد الذين يعانون من التهاب القصبات أو الربو. ويمكن وضع لب الثمرة المبرّد على الجلد الملتهب ولتلطيف حروق الشمس. ويمكن هرس البذور واستخدامها لطرد الديدان.

الأنواع ذات الصلة البطيخ المصري (*C. lanata* و *C. colocynthoides*) نوعان شبيهان جداً. وينمو الحنظل (*C. colocynthus*) في مناطق آسيا وإفريقيا الجافّة وهو مرّ شديد. وقد استخدم اللبّ المجفّف ذات يوم كمطهّر قويّ. يحتوي على أحد غليكوزيدات الكوكوربيتاسين ذي الخصائص المضادّة للورم.

النارَنْج، أبو صفير
***Citrus aurantium* (Rutaceae)**
Bitter Orange

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق جلدية خضراء غامقة وأزهار بيضاء ذات عطر لطيف وثمرة برتقالية.

المنبت والزراعة النارَنج موطنه آسيا المدارية، ويُزرع اليوم في المناطق المدارية وشبه المدارية. وتوجد بساتين النارَنج على سواحل المتوسط، لاسيّما في إسبانيا.

الأجزاء المستخدمة الثمرة وقشر الثمرة والأوراق والأزهار والبذور والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي قشر ثمرة النارَنج على زيت طيّار يضم الليمونين (نحو 90%) والفلافونيّات والكومارينات وثلاثيات التربين وفيتامين C والكاروتين والبكتين. الفلافونيّات مضادّة للالتهاب والجراثيم والفطر. ويتباين تركيب الزيت الطيّار في الأوراق والأزهار والقشر تفاوتاً كبيراً. أسيتات الليناليل (50%) هي المكون الرئيسي في الزيت المستخرج من الأوراق واللينالول (35%) في الزيت المستخرج من الزهر (النارولي neroli). وتحتوي ثمرة النارنج غير الناضجة على السيرانتين الذي يُقال إنه مانع للحمل.

النارنج له استخدامات طبيّة متعدّدة.

التاريخ والتراث لقد وفّر النارنج الغذاء والدواء منذ آلاف السنين. فهو يعطي زيت النارولي من أزهاره وزيتاً يدعى بتيغران petitgrain من أوراقه وأفنانه. ويستخدم كلا الزيتين المقطّرين على نطاق واسع في صناعة العطور. ماء النارنج منتَج جانبيّ للتقطير يستخدم في صناعة العطور وتنكيه الحلويات والبسكويت فضلاً عن استخدامه طبيًا.

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمرة النارنج القوية الحموضة تنبّه الهضم وتفرّج انتفاخ البطن. ويعتقد أن نقيع الثمرة يخفّف الصداع ويهدىء الخفقان والحمّى المتدنّية. ويساعد العصير الجسم في التخلص من الفضلات، ولأنه غنيّ بالفيتامين C، فهو يساعد جهاز المناعة في جبه العدوى. لكن إذا أفرط في تناوله، يمكن أن يفاقم محتواه الحمضي التهاب المفصل. وفي طب الأعشاب الصيني يعتقد أن الثمرة غير الناضجة «تنظم الكي qi» وتساعد في تفريج انتفاخ البطن وتطبّل البطن. الزيوت العطرية للنارنج، وبخاصة النارولي، مركّنة. وفي الطب الغربي تستخدم هذه الزيوت لخفض سرعة القلب والخفقان والحضّ على النوم وتلطيف السبيل الهضمي. ويوضع النارولي المخفّف كزيت تدليك مرخٍ. وماء الزهر المقطّر مضاد للتشنّج ومركّن.

الأنواع ذات الصلة الليمون البرتقالي الورق (*C. aurantiifolia*) والليمون الحامض (*C. limon*، ص 81) لها خصائص غذائية شبيهة بخصائص النارنج. انظر أيضاً البرغموت (*C. bergamia*، المدخل التالي).

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا إلا بإشراف اختصاصي.

البرغموت، ليمون أضاليا
Citrus bergamia syn. *C. aurantium* var. *bergamia* (*Rutaceae*)
Bergamot

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق بيضوية مستدقّة وأزهار بيضاء عَطِرة وثمرة ذات قشر عطري.

المنبت والزراعة البرغموت موطنه آسيا المدارية، ويزرع في المناطق شبه المدارية، لا سيما في جنوبي إيطاليا.

الجزء المستخدم الزيت العطري.

المكوّنات يحتوي البرغموت على زيت طيّار يضم أسيتات الليناليل (30-60%) والليمونين (26-42%) واللينالول (11-22%) والبرغاتين والديتيربين.

التاريخ والتراث زيت البرغموت المستخلص من قشر الثمر يوفّر النكهة المميّزة لشاي إيرل غراي. ويضاف الزيت (أو بعض مكوّناته) إلى زيوت تسمير البشرة أحياناً.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلّما يستخدم البرغموت في طب الأعشاب، ويمكن استخدامه لتفريج التوتّر وإرخاء تشنّج العضلات وتحسين الهضم.

تنبيه لا يؤخذ زيت البرغموت العطري داخليًا.

ظيّان السياج، الملعى السامّة
Clematis vitalba (*Ranunculaceae*)
Traveller's Joy

الوصف متسلّقة معمّرة متينة تعلو 30 متراً. لها أوراق رمحيّة مركّبة وأزهار صغيرة بيضاء فوّاحة ورؤيسات بذور زغبة.

المنبت والزراعة توجد العشبة في كل أنحاء أوروبا وكذلك في غربي آسيا وأميركا الشمالية. وغالباً ما تشاهد في السياجات الشجرية والأراضي الحرجية، وتزرع للزينة في المناطق المعتدلة. تجمع الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات يحتوي ظيّان السياج على البروتو أنيمونين والصابونينات. البروتوأنيمونين كاوٍ ومهيّج.

التاريخ والتراث في القرون الوسطى، كان المتسوّلون يستخدمون النسغ الكاوي لظيّان السياج لإحداث جروح زائفة استدراراً لأموال الصدقات.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق ظيّان السياج تهيّج الجلد وتسبب له الاحمرار والتحبّب، لكنها مطهّرة قوية أيضاً. توضع على المفاصل المصابة بالالتهاب فتساعد في تفريج الألم وتحضّ على إزالة الفضلات. والنبتة مدرّة للبول أيضاً، وكانت تؤخذ في الماضي داخليا ضد المشكلات البولية. لكن النبتة الناضجة معروفة اليوم بأنها سامّة ولا يجب ابتلاعها. ويشتهر عصيرها بتفريج الصداع الشقيقة إذا استنشق، لكن ذلك قد يُتلف البطانة المخاطية للأنف ولا ينصح بذلك قطعاً. وظيّان السياج هو أحد علاجات أزهار باخ Bach Flower Remedies للاضطرابات العاطفية، كان يساعد في حالة شرود الذهن.

الأنواع ذات الصلة الملعى الصينية (*C. chinensis*) تستخدم لتفريج «رطوبة الريح» والألم المتنقّل من مفصل إلى آخر وإذابة حسك السمك العالق في الحلق.

تنبيهات لا يؤخذ داخليًا. لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

البختيّة الثلاثية الأجزاء
Clerodendrum trichotomum (*Verbenaceae*)
Chou Wu Tong

الوصف جنبة معبلة منتصبة تعلو 3 أمتار. لها أوراق كبيرة وعناقيد من الأزهار البيضاء وعنبات زرقاء.

المنبت والزراعة تنمو النبتة في وسط الصين وجنوبها. وتُجمع الأوراق قبل الإزهار مباشرة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات تحتوي البختية الثلاثية الأجزاء على الكيرودندرين والأكاسيتين والميزوأينوسيتول.

التاريخ والتراث ذكرت البختية الثلاثية الأوراق لأول مرة في كتاب «تحفة المواد الطبية المصوّر» *Illustrated Classic of Materia Medica* (1061 ميلادية).

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني، توصف البختية الثلاثية الأوراق لألم المفاصل والخَدَر والشلل، وأحياناً للإكزيمة. ومن المأثور اعتبارها نبتة «طاردة لرطوبة الريح»، وتستخدم اليوم للمساعدة في خفض ضغط الدم. وهي مطهّرة معتدلة، ومضادة للالتهاب عند استخدامها مع عشبة *Siegesbeckia pubescens*.

الأبحاث في تجربة صينية، أعطي 171 شخصاً مصابين بارتفاع ضغط الدم البختية الثلاثية الأوراق فهبطت مستويات ضغط الدم بشكل ملحوظ عند 81% ممن اختُبروا. وقد عُكس هذا المفعول عند إيقاف العلاج.

الأنواع ذات الصلة تستخدم البختية المنشارية (*C. serratum*) في الطبّ الأيورفيدي للحالات التنفّسية.



البختية الثلاثية الأجزاء أثبتت الأبحاث أنها تخفض ضغط الدم.

الشوك المبارك، شوك مريم
***Cnicus benedictus* syn. *Carbenia benedicta, carduus benedictus* (Compositae)**
Holy Thistle

الوصف نبتة حولية منتصبة ذات ساق حمراء تعلو 65 سم. لها أوراق جلدية شائكة وأزهار صفراء في الصيف والخريف.

المنبت والزراعة تزدهر هذه النبتة المتوسطيّة في الأرض الصخرية الجافّة والأراضي البور. تُجمع الأوراق والرؤوس المزهرة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والرؤوس المزهرة.

المكوّنات يحتوي شوك مريم على الليغنانات ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك السنيسين)، وزيت طيّار ومتعددات الأسيتيلين والفلافونيّات، وثلاثيّات التربين والفايتوستيرولات وحموض التنّيك. السنيسين مرّ ومضاد للالتهاب وصادّ.



شوك مريم كان في القرن السادس عشر علاجاً للصداع والشقيقة.

التاريخ والتراث في القرون الوسطى، كان يعتقد أن شوك مريم يشفي الطاعون. وقد كتب نيكولاس تيرنر Turner في كتابه عن الأعشاب الطبية «ليس هناك شيء أفضل من أجل قروح الفم والقروح القديمة العفنة المتقيّحة من أوراق شوك مريم وعصيره وحسائه ومسحوقه ومائه».

الأفعال والاستخدامات الطبية شوك مريم مقوّ مرّ جيّد ينبّه إفرازات المعدة والأمعاء والمرارة. يؤخذ عادة كصبغة للشكاوى الهضمية الثانوية. وهو أيضاً علاج للحمّى المتقطّعة. وشوك مريم مقشّع معتدل وصادّ (مضاد حيوي). يصنع منه مَروخ لاثم للجروح والقروح.

تنبيهات يمكن أن يُسبب شوك مريم القياء عند تناول جرعات مفرطة. ويخضع لقيود قانونية في بعض البلاد.

البادجان
***Cnidium monnieri* (Umbelliferae)**
She Chuang Zi

الوصف نبتة منتصبة نموذجية في فصيلة الجزر. لها ساق مضلعة وأوراق مركّبة وعناقيد من الأزهار.

المنبت والزراعة يزرع البادجان في الصين.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي الزيت العطري للبادجان على البينين والكامفين وإيزوفاليرات البورنيل والإيزوبورينول.

التاريخ والتراث ذكر البادجان لأول مرّة في «تحفة المزارع الإلهية» *The Divine Husbandman's Classic* في القرن الأول الميلادي وفي كتاب «بنكاو جانغمو» *Bencao Gangmu* الذي وضعه لي شيزن Li Shizhen(1564)، صنّفت هذه العشبة في رتبة النباتات «زكية الرائحة» نفسها التي توجد فيها حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60) والأنجُذان (*Ligusticum Wallichii*)، وكلاهما في جنس الخيميّات(*Umbelliferae*).

الأفعال والاستخدامات الطبية يبدو أن لبذور البادجان مفعول مضاد للفطر. وغالباً ما يوصف البادجان خارجيًا كدهون أو مسحوق أو مرهم للحالات الجلدية مثل الإكزيمة والسّعفة والجرب. وتعتبر البذور مفيدة على وجه الخصوص للمشكلات التي تصيب منطقة الأعضاء التناسلية، مثل التهاب المهبل والتصريف المهبلي. ويؤخذ البادجان داخلياً أيضاً من أجل العنانة impotence والعقم عند الرجال والنساء، بالائتلاف مع السّوْسل الصيني (*Schisandra chinensis*، ص 132).

الأبحاث تشير الأبحاث السريرية في الصين إلى أن البادجان مفيد حقًا في علاج التهاب المهبل المتعلّق بالمشعّرة.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

حشيشة الملاعق
***Cochlearia officinalis* (Cruciferae)**
Scurvy Grass

الوصف نبتة معمّرة سنخفضة العلو ذات أوراق لحيمة قلبية الشكل وعناقيد كثيفة من الأزهار البيضاء رباعية البتلات وقرون حبوب منتفخة.

المنبت والزراعة حشيشة الملاعق موطنها أوروبا المناطق المعتدلة من آسيا وأميركا الشمالية، لكنها نادرة الآن. تزدهر في البريّة المالحة للمناطق الساحلية والمستنقعات الملحية. وتُزرع بين الحين والآخر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي حشيشة الملاعق على الغلوكوسيلينات وزيت طيّار ومادّة مرّة وأحد حموض التنّيك وفيتامين C ومعادن.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت هذه النبتة من أجل محتواها المرتفع من الفيتامين C. وقد استخدمها البحارة وغيرهم للحؤول دون مرض الأسقربوط Scurvy، وهو مرض ناتج عن نقص فيتامين C يتميّز بنزف اللثة. وقد أوصى الطبيب الإنكليزي روبرت تيرنر Turner، الذي كتب في القرن السابع عشر، بتناول حشيشة الملاعق كعلاج لكثير من الحالات، بما في ذلك الملاريا. وكانت فعالية هذه النبتة في الحؤول دون الإصابة بالأسقربوط تُعزى إلى زيتها الطيّار قبل اكتشاف الفيتامينات.

الأفعال والاستخدامات الطبية إن لحشيشة الملاعق مفعولاً مطهّراً وملّيناً معتدلاً إضافة إلى احتوائها على مقدار كبير من فيتامين C. تؤخذ النبتة الفتيّة، التي لها مفعول عام مزيل للسموم وتحتوي على كثير من المعادن، كمقوّ ربيعي. وعلى غرار قرّة العين (*Nasturtium officinale*، ص 237). لها خصائص مدرّة للبول، وهي مفيدة لأي حالة يكون فيها سوء التغذية عاملاً. يمكن استخدامها على شكل عصير كغسول مطهّر للفم من أجل قروح الفم. ويمكن وضعها خارجيًا أيضاً على البقع والبثور.

البُنّ العربي، القهوة
***Coffea arabica* (Rubiaceae)**
Coffee

الوصف جنبة أو شُجيرة دائمة الخضرة تعلو 9 أمتار. لها أوراق بيضوية لامعة خضراء غامقة وأزهار نجمية بيضاء. تنتج ثمرة حمراء صغيرة، تحتوي كل منها على حبّتين.

المنبت والزراعة البن موطنه شرقي إفريقيا المدارية، وتزرع اليوم في المناطق المدارية حول العالم. تنتج أفضل أنواع حبوب البن بتخمير الحبوب وتجفيفها بالشمس وتحميصها.

الأجزاء المستخدمة الحبوب.

المكوّنات يحتوي البنّ على 0.06-0.32% من الكافيين والتيوبرومين والتيوفيلين وحموض التنّيك. الكافيين منبّه قوي، والتيوفيلين منبّه ويرخّي العضلات الملساء.

التاريخ والتراث تشرب القهوة منذ 1000 عام تقريباً. ويُزعم أن شربها بدأ بعد أن شاهد صوفي عربي شاذلي قطيع ماعز يقفز بطريقة مثيرة. وعندما سأل عن سبب ذلك، قال له الراعي أن الماعز يهيج كلما رعى أوراق وثمار شجيرات البنّ. فأكل الشاذلي بعد ذلك بعض الثمر بنفسه فشعر على الفور بالنشاط. وفي وقت لاحق، أحرق عَرَضًا بعض الحبوب، فأقنعته نكهتها الممتازة بمواصلة إعدادها بتلك الطريقة في المستقبل.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم عدم الإقرار في الغالب بأن البنّ عشبة طبيّة، إلا أنه فعّال جدًا عندما يؤخذ كمنبّه، إذ إن له تأثيراً خاصًا على الجهاز العصبي المركزي ويُحسّن الإدراك والأداء البدني بشكل مؤقّت. ويزيد البنّ خرج القلب وينبّه العصارات الهضمية، وهو

مدرّ قوي للبول. يمكن أن يساعد في حالة الصداع والشقيقة. وغالباً ما يُمزج مكوّن البن الفعّال، الكافيين، مع مسكّنات تقليديّة في أدوية الصداع التي تباع دون وصفة طبيّة. وفي الطب الأيورفيدي، تستخدم الثمار



البن علاج هام للصداع موطنه شرقي إفريقيا.

غير الناضجة للصداع والحبوب الناضجة المحمّصة للإسهال. وتنظّف حُقَن البنّ المعى الغليظ بشكل فعال.
تنبيهات يرى العشّابون وجوب تجنّب القهوة من قبل من لديهم ميل إلى عسر الهضم الحمضي أو الإسهال أو ارتفاع ضغط الدم أو الخفقان. فهي تعمل كمنبّه على المدى القصير، ويُعتقد أنها تضعف الحيوية على المدى الطويل.

الكولة المُؤَفّفة
Cola acuminata *(Sterculiaceae)*
Kola Nut, Cola Nut

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 20 متراً لها أوراق خضراء غامقة وأزهار بيضاء مصفرّة وتحتوي قرونها الخشبية الكبيرة على 5-10 حبّات بيضاء أو حمراء.
المنبت والزراعة الكولة المُؤفّفة موطنها غربي إفريقيا وتُزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية، وبخاصة في نيجيريا والبرازيل وجزر الهند الغربية. تُجنى الحبوب عندما تنضج وتجفّف في الشمس.
الأجزاء المستخدمة الحبوب.
المكوّنات تحتوي الكولة المُؤفّفة على نحو 2.5% من الكافيين (أعلى من القهوة عامّة)، والتيوبرومين وحموض التنّيك والفلوبافين وأحد الأنثوسيانينات.
التاريخ والتراث حبوب الكولة التي تمضغ لخصائصها الهضمية والمقويّة والباهيّة تعدّ جزءاً لا يتجزّأ من الحياة في إفريقيا الوسطى والغربية منذ آلاف السنين. تُزرع النبتة على نطاق واسع في جزر الهند الغربية ولعلها زرعت هناك أوّلاً من قبل العبيد الأفارقة الذين تمكنوا من جلب الحبوب معهم عبر الأطلسي. وتستخدم حبوب الكولة المؤفّفة بكميّات ضخمة يوميّاً لتنكيه المشروبات.
الأفعال والاستخدامات الطبيّة تنبّه الكولة المؤفّفة الجهاز العصبي المركزي والجسم بشكل عام. وهي تزيد النشاط والقوّة العضلية وتضاد النعاس، وتستخدم على نطاق واسع في طبّ الأعشاب الإفريقي الغربي والأنكلو أميركي كمضاد للاكتئاب، وبخاصة أثناء النقاهة من مرض مزمن. وعلى غرار البن العربيّ (Coffee arabica، انظر المدخل السابق)، تستخدم الكولة المؤفّفة لعلاج الصداع والشقيقة. وهي مدرّة للبول وقابضة ويمكن تناولها للإسهال والزحار.
الأنواع ذات الصلة الكولة اللامعة (*C. nitida*)، التي تنمو في إفريقيا والبرازيل وجزر الهند الغربية، تستخدم بطريقة مشابهة.
تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو القروح الهضمية أو الخفقان.

سُورَنْجان الخريف، قاتل الكلب
Colchium autumnale *(Liliaceae)*
Meadow saffron

الوصف نبتة معمّرة جذّابة تنمو من قُرمة تشبه البصلة وتعلو 10 سم. لها أوراق رمحية مستدقة وأزهار أنبوبية قرنفلية سداسية في الخريف.
المنبت والزراعة ينمو سُورنجان الخريف في البريّة في الأحراج والمروج الرطبة، ويشيع وجوده في



سُورنجان الخريف عشبة جذّابة عالية السمّية يتطلب استعمالها حذراً كبيراً. وهي دواء مُثبت لعلاج النِّقرس.

أوروبا وشمال إفريقيا. كما أنه يزرع أيضاً. تُقلع القرمة في أواخر الصيف.
الأجزاء المستخدمة القُرمة والبذور.
المكوّنات يحتوي سُورنجان الخريف على القلوانيّات (بما في ذلك الكولشيسين) والفلافونيّات. الكولشيسين مضادّ للالتهاب. يستخدم في الطب التقليدي لنوبات النِّقرس الحادة. ولأنه يؤثّر على انقسام الخلايا، يمكن أن يتسبّب بتشوّه جنيني. ويستخدم في المختبر لإنشاء سلالات وراثية جديدة.
التاريخ والتراث لم يستخدم سورنجان الخريف قديماً نظراً لطبيعته السامّة. استخدمه الأطباء العرب في العصور الوسطى لعلاج ألم المفاصل والنِّقرس، وبخلاف ذلك أهمل العشّابون النبتة حتى القرن التاسع عشر.
الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتبر سورنجان الخريف أفضل علاج لألم النِّقرس الحاد رغم سمّيته. وقد عولجت اللوكيميا بسُورنجان الخريف بنجاح. كما استخدمت النبتة بنجاح لعلاج متلازمة بِهْست Behcet، وهي مرض مزمن يتّسم بمعاودة القروح واللوكيميا. وللعشبة تأثيرات جانبية هامة عندما تؤخذ داخليّا حتى بجرعة متدنية. وتوضع خارجيّا لتفريج الألم العصبي والحكّة.
تنبيهات هذه العشبة عالية السمّية. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا تستخدم أثناء الحمل. ويخضع سُورَنجان الخريف لقيود قانونية في بعض البلاد.

بَقْلَةُ الأَوْجاع
Collinsonia canadensis *(Labiatae)*
Stone Root

الوصف عشبة معمّرة تعلو متراً لها ساق مربعة وأوراق بيضوية وعناقيد من الأزهار الصفراء المخضرّة.
المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها الأراضي الحرجية الرطبة لشرقي أميركا الشمالية. يُقلع الجذر في الخريف.
الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق.
المكوّنات تحتوي بقلة الأوجاع على زيت طيّار وحموض التنّيك وصابونينات.
الأفعال والاستخدامات الطبية لبقلة الأوجاع خصائص مدرّة للبول ومقويّة، وتستخدم بشكل رئيسي في علاج حصى الكلى. وتوصف أيضاً لتُضادّ احتباس السوائل. تستخدم لتقليل الضغط الخلفي في الأوردة، ما يحول دون تكوّن البواسير وعروق الدوالي أو دون تفاقمها. وتقلّص بقلة الأوجاع البطانة الداخلية للأمعاء باعتبارها قابضة، ويمكن أن تكون مفيدة في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي مثل متلازمة الأمعاء الهيوجة والتهاب القولون المخاطيّ. وتوضع الأوراق أو الجذور الغضة لبقلة الأوجاع كلبخة على الكدمات والقروح.

الشَّوْكران
Conium maculatum *(Umbelliferae)*
Hemlock

الوصف نبتة جميلة ثنائية الحول تعلو 2.5 متر. لها سوق نحيلة مبقّعة بالأحمر وأوراق جميلة التقسيم وعناقيد صغيرة من الأزهار البيضاء وبذور صغيرة ذات أضلاع مَعقودة.
المنبت والزراعة يشيع وجود الشَّوْكران في أوروبا، وينمو أيضاً في المناطق المعتدلة في آسيا وأميركا الشمالية. ويزدهر في المروج الرطبة وعلى ضفاف الأنهار وفي الأراضي البور. تُجمع البذور عندما تنضج تقريباً في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأوراق والبذور.
المكوّنات يحتوي الشَّوْكران على القلوانيّات، وبشكل رئيسي الكونيين، وعلى زيت طيّار. والكونيين شديد السمّية ويُسبّب تشوّهات خلقية.
التاريخ والتراث الشَّوْكران شهير بأنه كان السمّ الذي يُعطى بمثابة العقوبة القصوى في اليونان القديمة. فالفيلسوف الإغريقي سقراط مات سنة 399 ق.م. بعد أن شرب عصير الشَّوْكران. ووفقاً لتراث إنكليزي قديم، أخذت السوق لونها تعاطفاً مع العلامة التي وضعت على جبهة قايين بعد أن قتل هابيل. وقد أوصى دسقوريدس (40-90 ميلادية) بوضع النبتة المهروسة أو عصيرها على الأورام والقروح، وعلى الأعضاء التناسلية في حالات القُسوح priapism (انتصاب متواصل مؤلم للقضيب). وفي القرن التاسع عشر، استخدم الشَّوْكران في الطب التقليدي كمسكّن للألم.
الأفعال والاستخدامات الطبية الشَّوْكران بكميّات صغيرة جدًا مركّن ومسكّن، ويؤدي إلى الشلل والموت بجرعات كبيرة. وهو نادراً ما يستخدم اليوم. وقد وُصف في الماضي كعلاج للصرع ومرض باركنسون ورَقَص سيدنهام Sydenham's chorea. ويُستخدم الشَّوْكران أيضاً لعلاج التهاب المثانة الحاد.
تنبيهات لا يؤخذ داخليًا. لا يستخدم خارجيًا إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع الشوكران لقيود قانونية في بعض البلاد.

زنبق الوادي، الدُّرفة
Convallaria majalis *(Liliaceae)*
Lily of the Valley

الوصف نبتة معمّرة جذّابة تعلو 23 سم. لها زوجان من الأوراق الإهليلجية وعناقيد من الأزهار البيضاء الجرسية الشكل على جانب واحد من الساق وعنبات حمراء.
المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها أوروبا، وتنتشر أيضاً في أميركا الشمالية وشمالي آسيا. وتزرع على نطاق واسع كنبتة حدائق. تُجمع الأوراق والأزهار في أواخر الربيع عندما تُزهر النبتة.
الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.
المكوّنات يحتوي زنبق الوادي على غليكوزيدات قلبية، بما في ذلك الكاردينوليدات والكونفالوتوكسين والكونفالوسيد والكونفالاتوكسول وغيرها، وغليكوزيدات فلافونية. تعمل الغليكوزيدات القلبية على تقوية القلب الضعيف.
التاريخ والتراث ذكر العشّاب أبوليوس Apuleius، الذي كتب في القرن الثاني الميلادي، أن أبولو أعطى زنبق الوادي إلى إسكولابيوس، إله الشفاء. وفي القرن السادس عشر، أورد العشّاب جون جيرارد ما يلي عن قيمته العلاجية: «إنّ شرب ملعقة من أزهار زنبق الوادي المقطّرة مع الخمر تعيد النطق إلى المصابين بالبَكَم الشللي dumb palsie والمصابين بالسكتة apoplexy، وهي مفيدة أيضاً للنقرس gout ومريحة للقلب».
الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم العشّابون البريطانيون زنبق الوادي مكان الديجيتال الأرجواني (Digitalis purpurea، ص 199). ولكلا العشبتين تأثير عميق في حالات قصور القلب الناتج عن مشكلة قلبية وعائية طويلة الأمد أو عن مشكلة صدرية مزمنة مثل النُّفاخ emphysema. ويحضّ زنبق الوادي على تباطؤ ضربات القلب بانتظام وفعّالية. وهو في الوقت نفسه مدرّ قوي للبول يخفّض حجم الدم ويخفّض ضغط الدم. ويُحتمل زنبق الوادي بشكل أفضل من الديجيتال الأرجواني، إذ إنه لا يتراكم في الجسم بنفس الدرجة. ويلزم جرعات متدنية نسبيًا لدعم نظم القلب وسرعته، وزيادة إنتاج البول.
تنبيه لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع زنبق الوادي لقيود قانونية في بعض البلاد.

زنبق الوادي يحضّ على انتظام ضربات القلب ويعمل كمدرٍّ قوي للبول.

الكُبَيْبة
***Copaifera* spp.** *(Leguminosae)*
Copaiba

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 18 متراً. لها أوراق مركّبة وأزهار صغيرة صفراء.
المنبت والزراعة الكبيبة موطنها أميركا الجنوبية المدارية، وتوجد أيضاً في جنوبي إفريقيا. يُستخرج منها راتينج زيتي، وهو مزيج من زيت طيّار وراتينج، بحفر ثقوب في الجذع.
الجزء المستخدم الراتينج الزيتي.
المكوّنات يحتوي الراتينج الزيتي على زيت طيّار (30-90%) يحتوي بدوره على ألفا وبيتا الكاريوفيلين والتربينات الأحادية النصفية والراتينجات وحموض التيربينيك. **التاريخ والتراث** استخدمت الكُبيبة من قبل البرازيليين المحليين قبل وصول الأوروبيين بوقت طويل. وفي سنة 1625، لاحظ الراهب البرتغالي أنها تستخدم للآم الجروح وإزالة الندوب.
الأفعال والاستخدامات الطبية لا تزال الكبيبة تستعمل على نطاق واسع في البرازيل باعتبارها مطهّرة ومدرّة للبول ومنبّهة. تستخدم بشكل أساسي ضد المخاط في الصدر والجهاز البولي التناسلي. كما أنها تهيّج الأغشية المخاطية وتحضّ على لفظ المخاط بالسعال. ويؤخذ محلول أو صبغة الكبيبة لالتهاب القصبات والتهاب المثانة المزمن والإسهال والبواسير. ولطالما استخدمت في الماضي لعلاج السَّيَلان وأفيد عن أنها مفيدة للإكزيمة والأمراض الجلدية.
الأنواع ذات الصلة يعطي الكثير من أنواع الكبيبة *Copaifera* الأربعين راتينجاً زيتيًا طبيًا. كُبَيْبة لانسدورف *C. lansdorfii* من المصادر الرئيسية، لكنه يستخرج أيضاً من الكبيبة الجلدية *C. coriacea* والكبيبة المقرانية *C. multijuga* والكبيبة المخزنية *C. officinalis* والكبيبة الشبكيّة *C. reticulata*. وفي زيمبابوي، يستنشق مغلي كُبَيْبة موبان C. mopane من أجل الجنون المؤقّت.
تنبيه الكبيبة سامّة في الجرعات المفرطة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

خيط الذَّهَب الصينيّ
Coptis chinensis *(Ranunculaceae)*
Chinese Goldthread

الوصف عشبة معمّرة تعلو 50 سم. لها أوراق قاعدية وأزهار صغيرة خضراء إلى بيضاء.
المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها جبال الصين، وتشيع زراعتها في مقاطعة زيشوان. يُقلع الجذر في الخريف.
الجزء المستخدم الجذر.
المكوّنات يحتوي على قلوانيّات الإيزوكينيلين، بما في ذلك البربرين والكوبتيسين والورينين. البربرين مضاد للجراثيم والأميبة والإسهال.

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة مرّة المذاق تعطى في التراث العشبي الصيني كمغلي «لإزالة الحرارة» و «تجفيف الرطوبة» فتفرج الحمّى واحمرار العينين وتقرّحهما والتهاب الحلق. والعشبة مفيدة على وجه الخصوص للإسهال والزحار، كما استخدمت لوقف القياء. ويعالج خيط الذهب الصيني الحالات الجلدية مثل العُدّ والحبوب والخرّاجات والحرّوق. وعلى غرار جذر خيط الذهب الثلاثي الورق (*C. trifolia*، أنظر المدخل التالي)، يؤخذ خيط الذهب الصيني كسائل غرغرة للفم وقروح اللسان وتورّم اللثة وألم الأسنان. وتستخدم كلا العشبتين غسولاً للوجه لعلاج التهاب الملتحمة الحادّ conjunctivitis.

الأبحاث في تجربة صينية، أعطي 30 مريضاً بالتدرّن (السُّل) خيط الذهب الصيني وأظهروا جميعاً تحسّناً ملحوظاً في أعراضهم.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

خيط الذهب الثلاثيّ الورق
Coptis trifolia (*Ranunculaceae*)
Goldthread

الوصف نبتة معمّرة تعلو 15 سم. لها جذر ذهبيّ نحيل وأوراق ثلاثية الفصوص وأزهار صغيرة أحادية بيضاء.

المنبت والزراعة عشبة موطنها شرقي أميركا الشمالية من لابرادور إلى تينيسي، وهي تفضّل المواقع الرطبة. يُقلع الجذمور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكوّنات يحتوي خيط الذهب الثلاثيّ الورق على قلوانيات الإيزوكينيلين (بما في ذلك البربرين والكوبتيزين).

التاريخ والتراث كان خيط الذهب ثلاثي الأوراق يحظى بتقدير كبير ذات يوم، رغم أنه نادراً ما يستخدم في طبّ الأعشاب اليوم. ففي كتاب يروي أسفار جوناثان كارفر Carver في أميركا الشمالية، ونشر سنة 1779، يقول كارفر إن النبتة «كانت تحظى بتقدير عظيم من قبل الهنود والمستعمرين كعلاج للقروح في الفم، لكن مذاقها شديد المرارة». وقد استخدم الجبليّون مغليّ الجذر للمشكلات المرتبطة بالفم والشفتين والعينين. واستخدم شعب المينوميني Menominea النبتة سائل غرغرة لمشكلات الحلق عند الأطفال ولعلاج قروح الفم وأورامه أيضاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية خيط الذهب ثلاثي الورق مقوّ مرّ شديد يوصف في التراث الأميركي الشمالي لعسر الهضم وضعف المعدة بشكل رئيسي، رغم التفكير فيه أيضاً كعلاج للقروح الهضمية، ويوضع كغسول للسلاق thrush. ويستخدم خيط الذهب ثلاثي الورق كغسول للفم أو سائل غرغرة أو دهوناً لقروح الفم والشفاه المتقرّحة والتهاب الحلق. ويمكن أن يساعد في شد الأغشية المخاطية. إن مكوّنات هذه العشبة (وأفعالها إلى حد ما) شبيهة بأفعال خاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103) واستخدم كبديل لهذه العشبة.

الأنواع ذات الصلة خيط الذهب الصيني (*C. chinensis*، أنظر المدخل السابق) قريب وثيق الصلة ذو أفعال مماثلة. ويستخدم خيط الذهب الهندي (*C. teeta*) كمقوّ مرّ من أجل مشكلات العين.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

الكُزبَرة
Coriandrum sativum (*Umbelliferae*)
Coriander, Cilantro

الوصف نبتة حولية ذات عطر قوي تعلو 50 سم. لها أوراق علوية دقيقة التقطيع وأزهار صغيرة قد تكون بيضاء أو قرنفلية وتُنتج بذوراً دائرية صغيرة في أغماد بذور بيجية اللون.



الكزبرة استخدمت كمساعد هضمي وعلاج للحصبة في القرن السادس في الصين.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها جنوبي أوروبا وغربي آسيا، وتزرع في كل أنحاء العالم. تُجمع البذور عند نضجها في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري والأوراق.

المكوّنات تحتوي الكزبرة على نحو 1.5% من الزيت الطيّار الذي يتكون أساساً من دلتا اللينالول وألفا البينين والتربينين. وتحتوي أيضاً على فلافونيّات وكومارينات وفثاليدات وحموض فينوليك.

التاريخ والتراث تستخدم الكزبرة في كل أنحاء آسيا وشمال إفريقيا وأوروبا منذ أكثر من 2000 سنة. وهي مذكورة في برديّة إيبرز Ebers (ترجع إلى 1500 ق.م) ويبدو أنها استخدمت كثيراً في مصر القديمة. وقد وصلت العشبة إلى الصين أثناء حكم سلالة هان Han (202 ق.م - 9 م). ويصف بلينوس (23-79 م) استخدامها «من أجل القروح المنتشرة... ومرض الخصيتين والحُرْقة والجَمْرة carbuncles وتقرّح الأذنين وتدفّق الدمع من العينين وعند ازدياد حليب النساء أيضاً».

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع استخدام الكزبرة كتابل أكثر من استخدامها كدواء. مع ذلك فإن نقيع العشبة علاج لطيف لانتفاخ البطن والمغص. وهي تهدىء التشنّج في المعى وتُضادّ تأثيرات التوتّر العصبي. وتمضغ الكزبرة أيضاً لتحسين رائحة النَّفَس، وبخاصة بعد أكل الثوم (*Allium sativum*، ص 56). توضع خارجياً كدهون للألم الرثييّ. ويسود اعتقاد مأثور في أوروبا بأن لها خصائص مقويّة للباه.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخليّاً.

القرانيا المخزنية
Cornus officinalis (*Cornaceae*)
Shan Zhu Yu

الوصف شجرة مُعْبِلة تعلو 4 أمتار، لها أوراق إهليلجية لامعة وعنبات بيضوية حمراء زاهية.

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها الصين واليابان وكوريا، وتُزرع في وسط الصين وشرقيها. تُجنى الثمرة عندما تنضج في الخريف.

الجزء المستخدم الثمرة.

المكوّنات تحتوي القرانيا المخزنية على غليكوزيد إريدويدي (فيربنالين) وصابونينات وحموض تنّيك. ويُعرف الفيربنالين بتأثيره المعتدل على الجهاز العصبي اللاإرادي، وبخاصة ذلك المتحكّم بالجهاز الهضمي.

التاريخ والتراث القرانيا المخزنية من الأعشاب المذكورة في «تحفة المزارع الإلهية»، وهي أحد مكوّنات «حبّة المكوّنات الثمانية» المستخدمة «لتدفئة «يانغ» القَطَن وتقويته».

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لأنها عشبة «تقرّ وتربط»، تستخدم القرانيا المخزنية لخفض النزيف الحيضيّ الشديد والإفرازات النشطة بشكل غير عادي، بما في ذلك التعرّق الغزير والبول المفرط وثرّ المنيّ spermatorrhoea (التصريف غير الإرادي للمني) والإنزال المبكّر. والقرانيا المخزنية قابضة أيضاً، وعلى غرار كل الأعشاب التي تكبت سوائل الجسم (حتى المفرطة منها)، فإنها تطيل الأعراض ليس إلا أو تفاقمها إذا استخدمت دون عشبة مقوّية أو مزيلة للسموم. وعندما تستخدم ممزوجة مع أعشاب أخرى مثل الرهمانية اللزّجة (*Rehmannia glutinosa*، ص 123)، تعالج القرانيا المخزنية كثيراً من المشكلات، بما في ذلك التبويل المتكرّر والدُّوام والطنين (في الأذنين).

الأنواع ذات الصلة ثمة أنواع عديدة من القرانيا *Cornus* التي تستخدم طبيًا في كلّ أنحاء العالم. في أوروبا تستخدم ثمرة ولحاء القرانيا الذكر (*C. mas*) ولحاء القرانيا الحمراء (*C. Sanguinea*) كقابض ولتفريج الحمّيات. وكان الأميركيون المحليون يستخدمون القرانيا الكبيرة الزهر (*C. florida*) علاجاً للحمّى. واستخدمت القرانيا المكسيكية (*C. excelsa*) في أميركا الوسطى كمقوٍّ مأثور وقابض.

الشَّمَرة البحريّة
Crithmum maritimum *(Umbelliferae)*
Samphire, Sea Fennel

الوصف عشبة بحرية تعلو 60 سم. لها أوراق خضراء زاهية عُصارية وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء إلى صفراء.
المنبت والزراعة تنمو الشَّمرة البحرية في المحيط الأطلسي والبحر المتوسط وسواحل البحر الأسود الأوروبية والتركية. وتوجد على الصخور والجروف القريبة من البحر وتُجمع في أوائل الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات تحتوي الشَّمرة البحرية على زيت طيّار وبكتين وفيتامينات (لاسيما فيتامين C) ومعادن.
التاريخ والتراث كانت الشَّمرة البحرية تحظى بتقدير كبير في الماضي ثم فقدت حظوتها، لكنها أخذت تصبح مشهورة ثانية كخضرة، إما مخلّلة وإما غضّة. وقد وصفها العشّاب الإنكليزي جون جيرارد سنة 1597 بأنها «أزكى صلصة وأكثرها ملاءمة لجسم الإنسان من أجل هضم اللحم وتفتيت الحصى وإخراج الرمل». وكانت الشَّمرة البحرية معروفة بأنها تقي من الأسقربوط scurvy، وكانت تخلّل وتؤخذ في الرحلات البحرية الطويلة.
الأفعال والاستخدامات الطبية الشَّمرة البحرية مدرّة جيدة للبول ويمكن أن تكون علاجاً للسِّمْنة، رغم قلّة استخدامها كعشبة طبية اليوم. وهي ذات محتوى عالٍ من الفيتامين C، والمعادن، ويُعتقد أنها تفرّج انتفاخ البطن وتعمل كعلاج هضمي. وهي في هذا تشبه سَمِيّتها البريّة الشَّمار (*Foeniculum vulgare*، ص210).

الزعفران المخزنيّ
Crocus sativus *(Iridaceae)*
Saffron

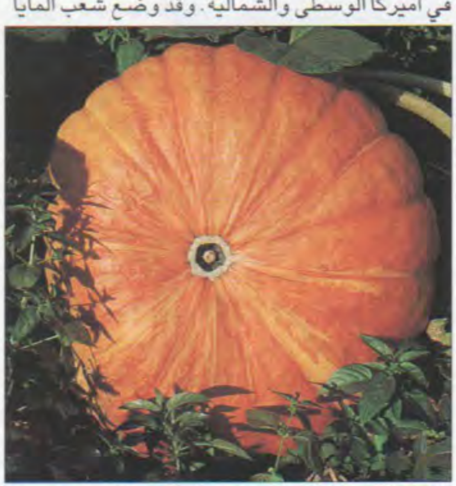
الوصف نبتة معمّرة تعلو 23 سم وتنمو من بصلة تشبه القرمة. لها أوراق رفيعة وأزهار بنفسجية إلى أرجوانية وثلاث سمات حمراء غامقة تشبه الخيوط.
المنبت والزراعة الزعفران موطنه الهند والبلقان وشرقي البحر المتوسط، ويُزرع في الهند وإسبانيا وفرنسا وإيطاليا والشرق الأوسط. يُجنى في أوائل الخريف ثم يُجفّف.
الأجزاء المستخدمة السمات وأقلام السمات.
المكوّنات يحتوي الزعفران على زيت طيّار يتكوّن من التربينات وكحولات وأسترات التربين. وتحتوي العشبة أيضاً على غليكوزيدات مرّة (بما في ذلك الكروكين) وكاريتينويدات وفيتاميني B1 و B2.
التاريخ والتراث في الماضي، كانت كثير من الفوائد الصحيحة تُنسب إلى الزعفران. وفي اليونان القديمة وروما، لم يكن يستخدم في الأدوية والطهي فحسب، بل في الأصبغة التجميلية أيضاً. بلغت شهرة الزعفران كعشبة طبية أوجها في أوروبا في أواخر العصور الوسطى. وتجد مثالاً على التهليل لهذه العشبة عند العشاب كريستوفر كاتون Catton «للزعفران القدرة على إحياء النفس، وينتقل التأثير بعد ذلك إلى القلب فيستثير الضحك والمرح».
الأفعال والاستخدامات الطبية فقد الزعفران حظوته كعلاج رغم تاريخه الطويل كعشبة طبية. فمن السهل العثور على أعشاب أرخص ثمناً وأكثر تفوّقاً لها قدرته على الحثّ على الحيض وعلاج آلام الدورة الشهرية والنزيف الرحمي المزمن وتلطيف الهضم والمغص. في طب الأعشاب الصيني، تستخدم سمات الزعفران أحياناً لعلاج الانسدادات المؤلمة في الصدر وتنبيه الحيض وتفريج ألم البطن.

سمات الزعفران

تنبيه يمكن أن تحثّ جرعات الزعفران الكبيرة على الإجهاض. وفي أثناء الحمل تؤخذ المقادير التي تستخدم في الطهي فحسب.

القرع الرومي
Cucurbita pepo *(Cucurbitaceae)*
Pumpkin

الوصف نبتة حولية ذات سوق ملتفة وأوراق مفصّصة وأزهار صفراء وثمرة كبيرة برتقالية اللون.
المنبت والزراعة ربما يكون موطن القرع الرومي أميركا الشمالية، وهو موجود الآن في كل أنحاء العالم. يُجنى في الخريف.
الأجزاء المستخدمة اللب والبذور.
المكوّنات تحتوي بذور القرع الرومي على 30% من زيت ثابت غير مشبع (يضم اللينولينيك وحموض الأوليتيك الدهنية). وتحتوي البذور أيضاً على كوكوربيتاسينات وفيتامينات ومعادن، لاسيما الزنك.
التاريخ والتراث استخدم القرع الرومي كثيراً كدواء في أميركا الوسطى والشمالية. وقد وضع شعب المايا



القرع الرومي كان نبتة طبية شائعة في الأميركتين، ولا تزال بذوره تستخدم لعلاج الديدان.

نسغ النبتة على الحروق، واستخدم شعب المينوميني Menominee البذور كمدّر للبول، وعمد المستوطنون الأوروبيون إلى طحن البذور ومزجها بالماء أو الحليب أو العسل لصنع دواء للديدان. وقد انتشرت هذه الممارسة في البيوت في أميركا لدرجة أن المهنة الطبية تبنّتها في آخر الأمر كعلاج قياسي.
الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ بذور القرع الرومي بشكل رئيسي كعميل مأمون طارد للديدان. وهي مفيدة على وجه الخصوص ضد الديدان الشريطية عند الحوامل والأطفال الذين لا تناسبهم المستحضرات السامة والقوية المفعول. والبذور مدرّة معتدلة للبول أيضاً وتستخدم في طبّ الأعشاب بأميركا الوسطى كعلاج لالتهاب الكلى ومشكلات الجهاز البولي الأخرى. ويوصى بتناول ضروب القرع المدرّة للبول والمقوّية للمثانة والغنية بالزنك في المراحل الأولى من مشكلات البروستات. ويستخدم اللب كمغلي من أجل تفريج الالتهاب المعوي، ويوضع كلبخة أو لزقة للحروق.

الكمّون
Cuminum cyminum *(Umbelliferae)*
Cumin

الوصف نبتة حولية صغيرة تعلو 30 سم. لها أوراق طويلة رفيعة مفصّصة وعناقيد من الأزهار القرنفلية أو البيضاء وثمار صغيرة مستطيلة مضلّعة.
المنبت والزراعة الكمّون موطنه مصر ويُزرع على نطاق واسع في جنوبي أوروبا وآسيا. تجمع البذور عندما تنضج في أواخر الصيف.
الأجزاء المستخدمة البذور
المكوّنات تحتوي بذور الكمون على 2-5% من زيت طيّار يتكوّن من 25-35% من الألدهيدات والبينين وألفا التربنيول. وتحتوي البذور أيضاً على فلافونيّات (بما في ذلك الأبيغنين).
التاريخ والتراث كان الكمّون تابلاً شهيراً وعشبة طبيّة في مصر القديمة، وقد استخدم لأمراض الجهاز الهضمي والحالات الصدرية والسعال ومسكّناً للألم وعلاجاً للأسنان المتعفّنة. وذكرت العشبة في العهد القديم واستُخدمت على نطاق واسع في العصور الوسطى. وقد انحسرت شهرتها منذ ذلك الوقت رغم أنها تحظى بتقدير في طبّ الأعشاب المصري المعاصر والكمّون من مكوّنات الطهي التي نجدها في كثير من الوصفات الصينية والهندية والشرق أوسطية، وبخاصة في الكاري والمخلّلات.
الأفعال والاستخدامات الطبية الكمّون، على غرار قريبيه الكراوية (*Carum Carvi*، ص 182) واليانسون (*Pimpinella anisum*، ص 246)، يفرّج انتفاخ البطن وينبّه عملية الهضم بأكملها. وهو يخفّض غازات البطن وتمدّده ويرخّي المعى بأكمله. وفي طبّ الأعشاب الهندي، يستخدم الكمّون للأرق والزكام والحمّى، ويوضع على أماكن لدغات العقارب بعد عجنه

مع عصير البصل. وتؤخذ البذور أيضاً لتحسين إدرار الحليب من الثدي، وهو دور يشترك فيه مع بذور الشمّار (*Foeninculum vulgare*، ص 210).

السَّرْو الشائع، الشَّرْبين
Cupressus sempervirens (Cupressaceae)
Cypress

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكرية وأنثوية.
المنبت والزراعة السّرو مهده تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع.
الأجزاء المستخدمة المخاريط والأغصان والزيت العطري.
المكوّنات يحتوي الشربين على زيت طيّار (يضم البينين والكامفين والسيدرول) وحموض التنّيك.
التاريخ والتراث استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.



للشربين خصائص مماثلة لخصائص مشتركة فيرجينيا witch hazel.

الأفعال والاستخدامات الطبية عندما يوضع السرو خارجيًا كدهون أو زيت عطري، يُحدث تقبّضًا للأوردة الدوالّية والبواسير ويُضيّق الأوعية الدموية. ويستخدم مغطس من المخاريط للأقدام لتنظيفها ومكافحة فرط التعرّق. وعندما يؤخذ السّرو داخليًا، يعمل مضادًا للتشنّج ومقوّيًا عامًا، ويوصف للشاهوق وبصق الدم والسعال التشنّجي. ويفيد هذا العلاج أيضاً الزكام والانفلونزا والتهاب الحلق والأوجاع الرثيّة.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا إلا بإشراف اختصاصي.

الكُرْكُم
Curcuma amada (Zingiberaceae)
Mango-Ginger

الوصف نبتة معمّرة عطرية تعلو 90 سم. لها أوراق طويلة مستدقّة وأزهار بيضاء أو صفراء باهتة تنمو في سنابل.
المنبت والزراعة يوجد الكُركم في معظم أنحاء شبه القارّة الهندية. يُزرع لجذموره الذي يستعمل غذاء إلى جانب استعماله الطبيّ.
المكوّنات يحتوي الكُركم على زيت طيّار وموادّ حرّيفة.
الجزء المستخدم الجذمور.
التاريخ والتراث يُخلّل الجذمور، الذي له رائحة شبيهة برائحة المانغو الغضّ، كمادة غذائية، ويُستخدم في العطور وفي الأدوية.
الأفعال والاستخدامات الطبية الكُركم وثيق الصلة بالكُركم الصباغي (*C. longa*، ص 88). يُستخدم في طب الأعشاب الهندي لعلاج انتفاخ البطن وألم المعدة والبَخَر (رائحة الفم الكريهة) وفقدان الشهيّة والفُواق hiccups وعسر الهضم والمغص والإمساك. ويُعطى أيضاً للسعال وحالات صدرية أخرى كالتهاب القصبات. يوضع الجذمور المهروس أو المفروم خارجيًا على الجلد لعلاج القروح والكدمات والجروح والأوثاء.
الأنواع ذات الصلة كُركم جاوْدار (*C. zedoaria*، أنظر المدخل التالي) والكُركم الصباغي (*C. longa*، ص 88) دواءان مماثلان.

كُرْكم جاوْدار
Curcuma zedoaria (Zingiberaceae)
Zedoary

الوصف عشبة معمّرة ذات أوراق إهليلجية كبيرة مستدقّة وأزهار قرنفلية أو صفراء وجذر عطري أصفر باهت.
المنبت والزراعة كركم جاودار نبتة شائعة في الهند وشرقي آسيا. وتزرع في الهند وبنغلادش وإندونيسيا والصين ومدغشقر.
الجزء المستخدم الجذمور.
المكوّنات يحتوي كُركم جاودار على زيت طيار وتربينات أحادية نصفية وكركوميمون وكركومول وكورديون. وللكركومول والكورديون خصائص مضادّة للسرطان.
التاريخ والتراث يشيع استخدام الجذمور في الهند كتابل وفي العطور.
الأفعال والاستخدامات الطبية كُركم جاودار مُنبّه هضمي مرّ وعطري، يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الزنجبيل (Zingiber officinale، ص 153)، أي لتفريج عُسر الهضم والغثيان وانتفاخ البطن، ولتحسين الهضم بشكل عام. ويُستخدم الجذمور في الصين لعلاج بعض أنواع الأورام.
الأبحاث في تجارب أجريت في الصين، خفّض كُركم جاودار سرطان عنق الرحم وزاد مفعول المعالجة الإشعاعية والمعالجة الكيميائية القاتلة للسرطان.
الأنواع ذات الصلة في طبّ الأعشاب الصيني، غالباً ما يُستبدل كُركم جاودار بالكركم الصباغي (*C. longa*، ص 88).

الكَشُوت الصغير، عشبة الجحيم
Cuscuta epithymum (Convolvulaceae)
Dodder, Hellweed, Devil's guts

الوصف نبتة طفيلية عديمة الأوراق، لها سوق خيطيّة حمراء إلى صفراء اللون عادة وأزهار صغيرة عطرة قرنفلية باهتة.
المنبت والزراعة ينمو الكشوت الصغير في أوروبا وآسيا وجنوبي إفريقيا. وهو يفضّل المناطق الساحلية والجبلية، ويُجمع في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات يحتوي الكَشوت الصغير على فلافونيّات (بما في ذلك الكمفيرول والكويرسيتين) وحمض الهيدروكسي سيناميك.
التاريخ والتراث الكَشوت الصغير نبتة ريفية مكروهة على الدوام. وهو يعرف أيضاً باسم عشبة الجحيم وأمعاء الشيطان نظراً لميله إلى اجتياح النبتة التي يغتذي عليها وخنقها. ويمكن أن يكون العائل الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) أو الجَوْلَق الأوروبي (*Ulex europeaus*) أو محصولاً مثل الفاصولياء. غير أن للكشوت الصغير فوائد طبية. ففي كتابه «المواد الطبية» يشير دسقوريدس (القرن الأول) إلى استخدامه في الأزمنة الكلاسيكية ممزوجاً مع العسل للتخلص من «المرّة السوداء» ورفع المزاج السوداوي. وفي سنة 1652، أوصى به العشاب نيكولاس كلبيير Culpeper «للتخلّص من المرّة السوداء». وأضاف كلبيير بأن الكشوت الصغير المنزوع عن الصعتر هو الأكثر فعالية مشيراً إلى نقطة هامّة بأن الفوائد الطبيّة للطفيلي يحدّدها العائل بشكل جزئي.
الأفعال والاستخدامات الطبية تماشياً مع استخدامه المأثور لطرد المرّة السوداء، لا يزال الكشوت الصغير يعتبر عشبة قيّمة للمشكلات التي تؤثر على الكبد والمرارة، رغم أنه قليل الاستخدام. ويُعتقد أنه يدعم وظيفة الكبد، ويؤخذ لليرقان. وللكشوت الصغير تأثير مليّن معتدل، ويؤخذ أيضاً للمشكلات البولية.
الأنواع ذات الصلة كشوت الكتان (*C. europaea*) والكشوت الكبير (*C. epilinum*) يمكن استخدامهما بطريقة مماثلة لاستخدام الكشوت الصغير. ويستخدم الكشوت المنعكس (*C. reflexa*) في الطّب الأيورفيدي لعلاج صعوبة التبويل واليرقان وألم العضلات والسعال.

صَمغ الغار
Cyanopsis tetragonoloba *(Leguminosae)*
Guar Gum

الوصف نبتة حولية منتصبة تعلو 60 سم، لها أوراق شعراء ثلاثية الفصوص وأزهار صغيرة أرجوانية وقرون ذات بذور لحمية.

المنبت والزراعة صمغ الغار موطنه شبه القارّة الهندية، ويُزرع بشكل مكثّف في الهند وباكستان. تُجنى قرون البذور عندما تنضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة القرون والبذور.

المكوّنات يحتوي صمغ الغار على نحو 86% من اللثأ الذوّاب في الماء والمتكوّن من الغالاكتومانات بشكل رئيسي.

التاريخ والتراث صمغ الغار مادة لزجة تُصنع بطحن بذور الغار ومزجها مع الماء. وقد استخدمت كمرشّح في صناعة التعدين وصناعة الورق ومستحضرات التجميل.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة صمغ الغار مليّن حجميّ فعال يشبه مفعوله مفعول لسان الحمل البيضوي (*Plantago ovata*، ص 120). وهو يؤخّر إفراغ المعدة ومن ثم يبطيء امتصاص الكربوهيدرات. ولأن ذلك يبدو وكأنه يجعل مستويات سكر الدم مستقرّة، فقد يكون صمغ الغار مفيداً في الحالات السابقة للداء السكّري والمراحل المبكّرة من السكّري المتأخر الظهور. كما أن صمغ الغار يخفّض مستويات الكولسترول. وفي الطب الهندي، تعتبر بذور الغار مليّنة ومقوّية للهضم.

تنبيه لا تتجاوز الجرعة. يمكن أن يسبّب صمغ الغار انتفاخ البطن والتمدّد البطني والانسداد المعوي.

السَّفَرْجل
Cydonia oblonga *(Rosaceae)*
Quince

الوصف شجرة معبلة تعلو 8 أمتار. لها أوراق بيضوية رمادية إلى خضراء وأزهار قرنفلية أو بيضاء أو صفراء وثمرة زكيّة الرائحة تشبه الإجاص.

المنبت والزراعة السفرجل موطنه جنوبي غربي آسيا ووسطها، وبخاصة في منطقة المتوسط. وهو ينمو في الترىات الغنية الرطبة في سياجات الأشجار والأيكات. تُجنى الثمار عندما تنضج في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الثمار والبذور.

المكوّنات تحتوي الثمرة على حموض التنّيك والبكتين وحموض الفاكهة، وتحتوي البذور على نحو 20% من اللثأ وغليكوزيدات سيانوجينيّة (بما في ذلك الأميغدالين) وزيت ثابت وحموض التنيّك.

التاريخ والتراث لطالما حظي السفرجل بتقدير كثمر ودواء في اليونان وشرقي المتوسّط. وقد استخدم كقابض في زمن أبقراط (460-377 ق.م.). وأورد دسقوريدس (40-90 م.) وصفة لزيت السفرجل، الذي يوضع على الجروح المستحكّة والمخموجة والقروح المنتشرة. وفي المناخات الشمالية، غالباً ما يُطهى السفرجل لصنع مربّى.

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لأن ثمرة السفرجل غير الناضجة قابضة قوية، فإنّها مفيدة كعلاج للإسهال، مأمون للأطفال على وجه الخصوص. ويمكن أيضاً تناول الثمرة أو عصيرها كغسول للفم أو سائل غرغرة لعلاج قروح الفم ومشكلات اللثة والتهاب الحلق. وعندما تطهى الثمرة تفقد كثيراً من خاصيتها القابضة، ويوصى بشراب السفرجل لأنه مهضّم سائغ وقابض معتدل. وتحتوي البذور على مقادير هامّة من اللثأ وتفيد في علاج التهاب القصبات وكمليّن حجمي.

تنبيه لا تستخدم البذور إلا بإشراف اختصاصي.

حشيشة الليمون، كَتّانية الشُّقوق
Cymbopogon citratus *(Graminaeae)*
Lemon Grass

الوصف عشب زكيّ الرائحة يعلو في الأجمات الكبيرة نحو 1.5 متر. له أوراق نصلية رفيعة وسُوَيْقات متفرّعة للأزهار.

المنبت والزراعة حشيشة الليمون موطنها جنوبي الهند وسري لانكا، وتُزرع الآن في المناطق المدارية حول العالم.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري.

المكوّنات تحتوي حشيشة الليمون على زيت طيّار مكوّنيه الرئيسيين السيترال (نحو 70%) والسيترونيلاً، وكلاهما مركّنان ملحوظان.


حشيشة الليمون يُصنع منها شاي ملطّف.

التاريخ والتراث تُزرع حشيشة الليمون لزيتها الذي يستخدم منكّهاً للأطعمة ومعطراً وعلى الصعيد الطبيّ.

الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ حشيشة الليمون بشكل رئيسي كشاي لعلاج المشكلات الهضمية. فهي ترخّي عضلات المعدة والمعى وتفرّج آلام المعَص cramping وانتفاخ البطن، وهي ملائمة للأطفال على وجه الخصوص. وفي منطقة الكاريبي، تعتبر حشيشة الليمون عشبة خافضة للحرارة بشكل رئيسي (وبخاصة عند وجود نزلة ملحوظة). وتوضع خارجيًا كلبخة أو كزيت عطري مجفّف لتخفيف الألم والتهاب المفصل. وفي الهند، تُبسط عجينة من الأوراق على رُقَع السُّعفة ringworm.

الأنواع ذات الصلة تعطي الليمونيّة المارتينية (*C. martini*) والليمونيّة (*C. nardus*) زيوتًا عطرية تستخدم على نطاق واسع في الصابون والمنظّفات.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا دون إشراف اختصاصي.

الحَرشوف، الخَرشوف، الأرضي شوكي
Cynara scolymus **syn.**
C. cardunculus *(Compositae)*
Artichoke

الوصف عشبة معمّرة تعلو 1.5 متر. لها أوراق كبيرة تشبه الشوك خضراء إلى رمادية اللون في أعلاها وبيضاء صوفية في أدناها، ورؤيسات زهور خضراء إلى أرجوانية كبيرة جدًا.

المنبت والزراعة الحرشف موطنه منطقة البحر المتوسط، يزدهر في الطفال الرمليّ loam الغنيّ في المناخات المعتدلة الدافئة. تجدّد النباتات المزروعة على صعيد تجاري كل 4 سنوات. تُقطف رؤيسات الأزهار غير المتفتحّة في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة رؤيسات الأزهار والأوراق والجذر.

المكوّنات تحتوي كل أجزاء النبتة على سياناروبيكرين لاكتون السسكويتربين (وهو مرّ قويّ) وكثير من الإينولين. وتحتوي الأوراق أيضاً على السينارين الذي له خصائص واقية للكبد.

التاريخ والتراث حظي الحرشوف بتقدير كبير عند الإغريق والرومان. وقد أوصى دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) بوضع الجذور المهروسة على الإبط وغيره من الجسد لتزكية الروائح الكريهة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الحرشف نبتة طبية قيّمة. وعلى غرار شوك مريم (*Carduus marianus*، ص 71)، يفيد الكبد ويقي من السموم والعدوى. وكل أجزاء النبتة مرّة وتنبّه الإفرازات الهضمية، وبخاصة الصفراء، رغم أن الأوراق فعّالة بصور خاصة. وهذا ما يجعل الحرشف مفيداً لعلاج مشكلات المرارة والغثيان وعسر الهضم والتمدّد

البطني، فضلاً عن أنه يخفّض مستويات الكولسترول في الدم. وثمة وصفة منزلية من منطقة البحر المتوسط تستخدم عصير أوراق الحرشف ممزوجاً مع الماء كمقوّ للكبد. ويؤخذ الحرشف أيضاً أثناء المراحل الأولى من السكّري المتأخّر الظهور. وهو غذاء جيّد لمرضى السكّري، إذ إنه يخفّض مستويات السكّر في الدم بشكل كبير. وهو أيضاً مدرّ مفيد للبول، ويُستخدم في فرنسا لعلاج الحالات الرثيّة.

حبّ العزيز، حبّ الزّلَم

Cyperus esculentus *(cyperaceae)*

Chufa, Tiger Nut

الوصف نبتة منتصبة شبيهة بالعشب تعلو 50 سم. لها عساقيل أسطوانية بنيّة وأوراق رمحية وسنابل من الأزهار الصغيرة البنيّة إلى خضراء.

المنبت والزراعة حبّ العزيز موطنه منطقة البحر المتوسط، وقد أدخلها العرب إلى إسبانيا وشمال إفريقيا. وتنمو الآن في كل أنحاء العالم، بما في ذلك الهند. تُقلع العساقيل في الشتاء والصيف.

الأجزاء المستخدمة العساقيل.

المكوّنات يحتوي حبّ العزيز على 20-30% من زيت طيّار يعرف باسم زيت حبّ العزيز

التاريخ والتراث وُجد حبّ العزيز في حفريات البحث عن المستوطنات الأولى في وادي النيل، وقد بقي منذ الأزمنة القديمة غذاء شهيراً في المنطقة. وذكر الطبيب الإغريقي دسقوريدس الذي كتب في القرن الميلادي الأول قدرته على إراحة المعدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر حبّ العزيز مقويًا هضميًا ذا تأثير مسخّن ومجفّف على الجهاز الهضمي وملطّف لانتفاخ البطن. كما أنه يحضّ على إنتاج البول وعلى الحيض. يؤخذ العصير لشفاء قروح الفم واللثة. ويُصنّف الطب الأيورفيدي الحبوب بأنها مهضّمة ومقويّة فعّالة ضد انتفاخ البطن ومقويّة للباه. وفي هذا التراث تؤخذ لانتفاخ البطن وعسر الهضم والمغص والإسهال والزحار والضعف والعطش المفرط.

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع كثيرة أخرى من السُعد *Cyperus* كغذاء ودواء. مثال ذلك، يُستخدم السُعد الشرقي (*C. rotundus*) في طب الأعشاب الصيني كمقوّ للكبد وضد عسر الهضم وللحضّ على الحيض. ويعتقد أن السُعد ذا الأرآد (*C. stolonifera*)، الذي يستوطن المناطق المدارية من آسيا وأستراليا، يُهدىء ألم المعدة ويُنبّه القلب. ولعل البرديّ (*C. papyrus*) أشهر الأنواع قاطبة. فقد وفرت هذه النبتة الألياف لأول ورق للكتابة اخترعه المصريون القدماء، وكان البرديّ يمضغ أيضاً مثل قصب السكر ويستخدم طبيًا في رِفادات العين ولتضميد الجراح ولفتح النواسير (فتحات غير سويّة من عضو داخلي إلى سطح الجسم) وتجفيفها.

الناردين الأميركي

Cypripedium pubescens *(Orchidaceae)*

Lady's Slipper, American Valerian

الوصف سحلبيّة معمّرة ذات سوق متعددة تغلّفها أوراق رمحية عريضة. لها أزهار مركّبة صفراء ذهبية وأرجوانية في أواخر الصيف.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها شرقي أميركا الشمالية. وموطنها الطبيعي الأحراج والمراعي، لكنها نادراً ما توجد في البرّية لفرط الحصاد. وتُزرع على نطاق محدود.

الجزء المستخدم جذر التطعيم.

المكوّنات لم يخضع الناردين الأميركي لأبحاث كثيرة، لكن من المعروف أنه يحتوي على زيت طيّار وراتينجات وغليكوزيدات وحموض التنّيك.

التاريخ والتراث حظي الناردين الأميركي بتقدير كبير من قبل الأميركيين المحليين الذي استخدموه كمركّن ومضاد للتشنّج. وقد شاع أخذه لتلطيف آلام الحيض والولادة وضد الأرق وحالات عصبية. استخدمت قبيلة الشيروكي أحد ضروبه لعلاج الديدان عند الأطفال. وفي التراث الطبي الفيزيولوجي الأنكلو أميركي حظي الناردين الأميركي بكثير من الاستخدامات. فقد اعتبر سوينبيرن كلايمر Clymer (في «عوامل الشفاء الطبيعية»، 1905) أن للنبتة «قيمة خاصة في الاضطرابات الوظيفية للمنعكسات، أو الرّقَص، والهستيريا والصداع العصبي والأرق والحمّى المنخفضة والقلق العصبي والمُراق hypochondria والاكتئاب العصبي المصاحب لاضطرابات المعدة».

الأفعال والاستخدامات الطبية

يستخدم الناردين الأميركي اليوم على نطاق ضيّق نظراً لندرته وارتفاع تكلفته. وهو عشبة مركّنة ومرخّية تعالج القلق والكرب المتصل باضطرابات مثل الخفقان والصداع والتوتّر العضلي ونوبات الذُعر والحالات العُصابية عامّة. والناردين الأميركي مهدىء فعّال على غرار الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146). فهو يخفّض التوتّر العاطفي وغالباً ما يهدىء العقل بشكل كاف ويتيح النوم. ويظهر أن تأثيره المصحّ أكثر إيجابيةً من تأثير الناردين المخزني.

تنبيه يجدر عدم استخدام الناردين الأميركي طبيًا نظراً لندرته.

الدّفْنة السامّة، المازريون

Daphne mezereum *(Thymelaeaceae)*

Mezereon

الوصف جنبة متينة مُعْبلة تعلو 1.2 متر. لها أوراق بيضوية إلى رمحية وعناقيد من الأزهار الحمراء أو القرنفلية وعنبات صغيرة حمراء.

المنبت والزراعة يوجد المازريون في أوروبا وشمال إفريقيا وغربي آسيا في الجبال الرطبة والأحراج. ويزرع كنبتة حدائق. وتُجمع الجذور واللحاء في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر ولحاء الجذر واللحاء.

المكوّنات يحتوي المازريون على ثنائيّات التربين (بما في ذلك الدفنيتوكسين والمازرين) واللثأ وحموض التنّيك. الدفنيتوكسين والمازرين عاليا السميّة، لكن لهما خصائص مضادّة للّوكيميا ويستخدمان في عدد من البلدان لعلاج السرطان.

التاريخ والتراث استخدم المازريون كثيراً في السابق في شمالي أوروبا داخليًا كمطهّر وخارجيًا كمرهم للقروح السرطانية وقروح الجلد. وقد أورد العالم الطبيعي السويدي كارلوس لينايوس Linnaeus (1707-1778) أن اللحاء كان يوضع على لدغات الزواحف السامّة وعضّات الكلاب المكلوبة. وأفيد عن وفاة أشخاص من أكل طيور أكلت العنبات السامّة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتبر المازريون اليوم شديد السمّية لا يجدر ابتلاعه. يستخدم أحياناً كمضاد خارجيّ للتهيّج، وهو فعّال على المفاصل الرثيّة حيث يزيد تدفّق الدم إلى المنطقة المصابة. ويعتبر فعّالاً للمفاصل الرثيّة التي تسبّب الالتهاب والبثور أحياناً.

تنبيهات يجب ألا يؤخذ المازريون داخليًا تحت أي من الظروف. ولا يستخدم إلا خارجيًا فقط بإشراف اختصاصي لكن ليس على الجروح المفتوحة.

المازريون يوصف كعلاج للمفاصل الرثيّة.

الداتورة الشائكة، النفير
Datura stramonium (Solanaceae)
Thornapple

الوصف نبتة حولية تعلو متراً، لها أوراق بيضوية مفصّصة وأزهار بيضاء أو بنفسجيّة طويلة تشبه النفير ومَحافظ ثمار شائكة شبيهة بمحافظ القسطل الهندي (*Aesculus hippocastanum*، ص 159).

المنبت والزراعة تنمو الداتورة الشائكة في الأميركتين وأوروبا وآسيا وشمال إفريقيا. تزرع للاستخدام الطبي في المجر وفرنسا وألمانيا. تُجنى الأوراق والرؤيسات المزهرة في الصيف والبذور في أوائل الخريف عندما تنفجر المحافظ.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبذور والرؤيسات المزهرة.

المكوّنات تحتوي الداتورة الشائكة على 0.2-0.45% من قلوانيّات التروبان (وبخاصة الهايوسيكامين والهايوسين) وفلافونيّات وويذانوليدات وكومارينات وحموض تنّيك. وتشبه قلوانيّات التروبان تلك الموجودة في ست الحسن (*Atropa belladonna*، ص 66)، وتعمل على خفض الإفرازات وإرخاء العضلات الملساء.

التاريخ والتراث للداتورة الشائكة تاريخ طويل من الاستخدام الطبّي. تسبّب الهلس إذا أخذت بجرعات كافية. وربما استخدمها كاهن دلفي في اليونان القديمة وشعب الإنكا في أميركا الجنوبية كمساعد لصنع النبوءات. وقد استخدمت الداتورة الشائكة في المأثور لعلاج الجنون، رغم أنها مسبّبة للهلس.

البذور

بذور الداتورة الشائكة وأوراقها تهدىء الرّبو لكنها تسبّب الهلس إذا أخذت بجرعات كبيرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الداتورة الشائكة علاج شائع للربو والشاهوق وتشنّج العضلات وأعراض مرض باركنسون إذا أخذت بجرعات منخفضة. وهي ترخّي عضلات السُّبُل المعدية المعوية والقصبية والبولية، وتخفّض الإفرازات الهضمية والمخاطية. وعلى غرار ست الحسن، يمكن وضع الداتورة الشائكة خارجيًا لتفريج الآلام الرثيّة والألم العصبي.

الأنواع ذات الصلة جوز ماتل(*D. metel*) والداتورة غير السامّة (*D. innoxia*) موطنهما الهند. وتستخدمان في علاج الربو والسعال والحمّى والحالات الجلدية.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع الداتورة الشائكة لقيود قانونية في بعض البلاد نظراً لأنها سامّة بجرعات غير صغيرة.

الجزر
Daucus carota (Umbelliferae)
Carrot

الوصف نبتة حولية (الضروب المزروعة) أو ثنائية الحول (البريّة). لها ساق منتصبة تعلو متراً وأوراق ريشية وأزهار بيضاء صغيرة وبذور منبسطة خضراء. لنوعياتها المزروعة جذور وتدية لحيمة.

المنبت والزراعة الجزر البري موطنه أوروبا رغم أن النوعيات المزروعة تستنبت في كل أنحاء العالم. يقلع الجذر في أواخر الصيف وتجمع البذور في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور والأوراق والجذر.

المكوّنات تحتوي بذور الجزر البرّي على فلافونيّات وزيت طيّار يضم الأسارون والكاروتول والبينين والليمونين. ويحتوي جذر الجزر المزروع على سكريّات وبكتين وكاروتين وفيتامينات ومعادن وأسباراجين. وتحتوي أوراق الجزر على مقادير هامّة من البورفيرينات التي تنبّه الغدة النخاميّة وتؤدي إلى رفع مستويات الهرمونات الجنسية التي تطلق.

التاريخ والتراث يكتنف الغموض أصول جزر الحدائق المألوف، فقد زُرع كطعام مغذّ ومطهّر منذ أزمنة الإغريق والرومان. وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب دسقوريدس ببذوره لتنبيه الحيض وتفريج الاحتباس البولي و«إيقاظ القوّة التناسلية». ولم يصل الضرب المزروع إلى بريطانيا إلا في القرن السادس عشر عندما استخدمت النسوة أوراقه الجميلة الدقيقة التقسيم لتزيين شعورهن.

الأفعال والاستخدامات الطبية هذه الخضرة الشائعة هي أيضاً دواء مطهّر رائع. يدعم الكبد وينبّه تدفّق البول وإزالة الفضلات من الكلى. عصير الجزر المستنبت عضويًا شراب لذيذ ومضاد قيّم للسموم. والجزر غني بالكاروتين الذي يحوّله الكبد إلى فيتامين A. وتعمل هذه المادة المغذية على تحسين الرؤية الليلية والبصر بعامّة. الجذر النيء، مبشوراً أو مهروساً، علاج مأمون للديدان الخيطيّة، وبخاصة عند الأطفال. وأوراق الجزر البرّي مدرّ جيّد للبول. وقد استخدمت لمقاومة التهاب المثانة وتكوُّن حصى الكلى ولتقليص الحصى المتكوّنة أصلاً. والبذور مدرّة للبول أيضاً. وهي تنبّه الحيض وتستخدم في الطب الشعبي كعلاج للسُكْر المعلّق. وتفرّج الأوراق والبذور انتفاخ البطن وتجعل الهضم مستقرّاً.

تنبيه لا تؤخذ بذور الجزر أثناء الحمل لأنها قد تكون مجهضة.

المفصليّة، الإرقيس
Desmodium gangeticum (Leguminosae)
Salpan

الوصف معمّرة جنبيّة تعلو 1.2 متر. لها سوق خشبيّة وأوراق بيضوية وأزهار بيضاء أو ليلكيّة وقرون بذور معقودة.

المنبت والزراعة المفصلية موطنها الهند وجنوبي آسيا وإفريقيا، وتوجد كنبات تحتي في الغابات المدارية.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات تحتوي المفصلية على زيت طيّار وقلوانيّ.

الأفعال والاستخدامات الطبية جذر المفصلية مرّ ومقوّ، يستخدم في الطب الأيورفيدي لتحسين ضعف الشهية والهضم ولعلاج الزحار والبواسير. وتعطى النبتة أيضاً للحالات الحُمّيّة والنزلية مثل التهاب القصبات والربو.

الأنواع ذات الصلة الإرقيس الصاعد (*D. adcendens*) الذي ينمو في إفريقيا وأميركا الجنوبية وغيرهما من المناطق المدارية، يستخدم في غربي إفريقيا وأوروبا لعلاج الربو ومشكلات الكبد، مثل التهاب الكبد. وتشير الأبحاث الأوّلية في غانا إلى أن له تأثيراً مهمّاً واقياً للكبد.

القَرَنْفُل البهيّ
Dianthus superbus (Caryophyllacaea)
Qu Mai, Fringed Pink

الوصف عشبة معمّرة منتصبة تعلو 50 سم أو اكثر، لها أوراق رفيعة رمحيّة وأزهار كبيرة مرهفة عطريّة قرنفلية أو ليلكيّة.

المنبت والزراعة ينمو القرنفل البهيّ في الصين واليابان وأوروبا. ويوجد في الأجمات على المنحدرات الجبلية وفي الشقوق. يُزرع في مقاطعات الصين الشرقية ويُجمع في الصيف والخريف عندما يزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي القرنفل البهيّ على زيت طيّار، بما في ذلك اليوجينول وبنزوات البنزيل وسليكات الميثيل.

التاريخ والتراث ذُكر القرنفل البهيّ لأول مرّة في كتاب الأعشاب الصيني المشهور «تحفة المزارع الإلهية»، الذي كتب في القرن الميلادي الأوّل.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طبّ الأعشاب الصيني المأثور (أنظر ص 38-41)، يزيل القرنفل البهي المرّ المذاق «الحرارة الرطبة». ويستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحالات الحارّة المؤلمة للكلى

والنبيبات البولية، مثل حصى الكلى وعداوي السبيل البولي ووجود الدم في البول. وقلّما يؤخذ القرنفل البهي بمفرده، وهو يؤخذ مع القويسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*، ص 129) للحث على الحيض. وتستخدم العشبة أيضاً للإمساك وبعض حالات الإكزيمة.

الأبحاث توحي الأبحاث المجراة في الصين بأن الرؤيسات المزهرة للقرنفل البهي هي القسم الأكثر إدراراً للبول من النبتة.

الأنواع ذات الصلة للقرنفل الشائع (*D. caryophyllus*)، ذي الأصل المتوسطيّ، مكوّنات مماثلة، ويوصف تقليديًا في طب الأعشاب الأوروبي للاضطرابات الإكليلية والعصبية.

الدُّريْدار الأبيض، الدَّقمون الأبيض
Dictamnus albus (*Rutaceae*)
Dittany, Burning Bush

الوصف نبتة معمّرة جنبية شعراء ذات عطر قوي تعلو 80 سم. لها أوراق مركّبة وسنابل من الأزهار الخماسية البتلات البيضاء أو القرنفلية المخططة بالأرجواني.

المنبت والزراعة تنمو هذه العشبة في جنوبي أوروبا ووسطها وشمالي آسيا، وهي تفضل المناطق الحرجية الدافئة. تجمع الرؤيسات المزهرة في أواخر الصيف ويقلع الجذر عامّة في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والرؤيسات المزهرة.

المكوّنات يحتوي زيت الدُّريدار الأبيض الطيّار القوي على الإستراجول والأنيتول وقلواني سامّ والديكتامين.



أزهار الدريدار الأبيض كانت تستخدم فيما مضى لإعداد مستحضر يُستنشق بالأنف كعلاج لزكام الرأس.

التاريخ والتراث يفرز الدريدار الأبيض كميّات كبيرة من الزيت الطيّار بحيث أنه إذا حُمل عود ثقاب على مقربة منه في ظروف حارّة وجافّة تحترق النبتة بكاملها. وقد استخدمت النبتة لتنكيه الأشربة المُسكرة، كما أنها تخمّر كالشاي في أنحاء من سيبيريا. وفي الطبّ الشعبي الأوروبي، اعتُبر الدُّريْدار الأبيض ترياقاً للسموم والطاعون الدبليّ ولدغات كل أنواع الحيوانات السامّة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلّما يستخدم العشّابون الدريدار الأبيض اليوم، وهو ذو مفعول شبيه بمفعول السّذاب المخزني (*Ruta graveolens*، ص 262) في أنه ينبّه بقوّة عضلات الرحم فيحثّ على الحيض ويسبّب الإجهاض أحياناً. لكن له تأثيراً مضادًا للتشنّج على السبيل المعدي المعوي. والدُّريْدار الأبيض يرخّي المعي ويعمل كمقوّ لطيف للمعدة. وتستخدم النبتة أيضاً كعلاج للحالات العصبية.

تنبيهات هذه العشبة سامّة. لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.

الديجيتال الأصفر، القمعيّة الصفراء
Digitalis lutea (*Scrophulariaceae*)
Yellow Foxglove

الوصف نبتة معمّرة منتصبة تعلو متراً. لها أوراق رفيعة رمحية وسنابل طويلة من الأزهار الجرسية الصفراء.

المنبت والزراعة القمعية الصفراء موطنها غربي أوروبا ووسطها. وتنمو هذه العشبة في المناطق الحرجية وسياجات الأشجار والمناطق الجبلية. وتُزرع للاستخدام الطبيّ في روسيا. تُجنى الأوراق في الصيف التالي من النموّ.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات تحتوي القمعية الصفراء على غليكوزيدات قلبية (بما في ذلك الكاردينوليدات وألفا أستيل الديجيتوكسين وأستيل الديجيتوكسين واللاناتوسيد). وتعمل كلها على تقوية ضربات القلب الضعيف.

التاريخ والتراث خلافاً للقمعية الأرجوانية (*D. purpurea*، أنظر المدخل التالي) الوثيقة الصلة بها، لا يبدو أن القمعية الصفراء لعبت دوراً هامًا في طبّ الأعشاب الأوروبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلّما تُستخدم القمعية الصفراء في طب الأعشاب، لكنها في الواقع بديل أقل سمّية للقمعية الأرجوانية. والديجيتال الصوفي (*D. lanata*) لها أفعال طبية مماثلة، لكن الجسم يستقلب قلوانيّاتها ويخرجها منه بصورة أسرع. وعلى غرار القمعيّات الأخرى، تدعم هذه النبتة القلب الضعيف أو المصاب بالإخفاق وتزيد قوة الانقباض فتبطىء سرعة القلب وتجعلها مستقرّة، وتخفّض ضغط الدم بتنبيه تدفّق البول بقوّة، ما ينقص حجم الدم الإجمالي.

الأنواع ذات الصلة القمعية الأرجوانية (أنظر المدخل التالي).

تنبيهات الجرعات المفرطة من القمعية الصفراء قد تكون مميتة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع هذه النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.

القمعيّة الأرجوانية، الديجيتال الأرجواني
Digitalis purpurea (*Scrophulariaceae*)
Common Foxglove, Purple Foxglove

الوصف نبتة معمّرة تعلو 1.5 متر. لها ساق وحيدة منتصبة وأوراق عريضة رمحية وأزهار جرسية قرنفلية إلى أرجوانية أو بيضاء في سنابل طويلة.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها غربي أوروبا. كما أنها تُزرع أيضاً، لكن النبتة البريّة تعتبر أفضل. تُقطف الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات تحتوي القمعية الأرجوانية على غليكوزيدات قلبية (بما في ذلك الديجوكسين والديجيتوكسين واللاناتوسيدات)، وأنثراكينونات وفلافونيّات وصابونينات. الديجيتوكسين يقوّي نبض القلب بسرعة، لكنه يُطرح ببطء شديد. لذا يفضّل الديجوكسين كعلاج على المدى الطويل.

التاريخ والتراث تشتهر القمعية الأرجوانية في التاريخ الطبي بأنها من اكتشاف ويليام ويذرنغ Withering، وهو طبيب ريفي إنكليزي من القرن الثامن عشر، دفعه فضوله بشأن صيغة وصفة لعشّاب محلي إلى استكشاف إمكان استخدام النبتة طبيًا. وقد قاد عمله إلى إنتاج دواء منقذ للأرواح.

الأفعال والاستخدامات الطبية للقمعية الأرجوانية تأثير مقوّ عميق على القلب المريض. يزداد مرض القلب سوءًا عندما تنخفض قدرة القلب على الحفاظ على دوران سويّ. تمكّن غليكوزيدات القمعية الأرجوانية القلب من الخفقان بقوة أكبر، دون أن يتطلب مزيداً من الأكسجين. وفي الوقت نفسه تنبّه إنتاج البول ما يخفّض حجم الدم ومن ثم تقلّل حمل القلب.

الأنواع ذات الصلة الديجيتال الصوفي (*D. lanata*) هو اليوم مصدر رئيسي للغليكوزيدات.

تنبيهات يمكن أن تسبب الموت بجرعات مفرطة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع هذه النبتة لقيود قانونية.

القمعية الأرجوانية تمكّن القلب من الخفقان بشكل أكثر انتظاماً، وهي علاج قيّم لمرض القلب.

الإنيام الصينيّ
Dioscorea opposita* syn. *D. batatas
(Dioscoreaceae)
Shan Yao, Chinese Yam

الوصف عشبة معمّرة متسلّقة تعلو 5 أمتار. لها جذر غليظ لحيم وساق نحيلة مضلّعة وأوراق مثلّثة ورؤيسات زهرية أحادية.

المنبت والزراعة ينمو الإنيام الصيني في الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا، وهو يفضّل المنحدرات المشمسة سواء وجد في البرية أم كان مزروعاً. يقلع الجذر في الشتاء.

الجزء المستخدم الجذر.



الإنيام الصيني نبتة ملتفة توجد في المنحدرات المشمسة في الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا.

المكوّنات يحتوي على صابونينات ستيروئيدية.

التاريخ والتراث يستخدم الإنيام الصيني طبيًا منذ 2000 سنة على الأقل. وهو من مكوّنات «حبّة الثمانية مكوّنات» التي توصف تقليديًا في الطب الصيني لعلاج قصور الدرقيّة والتهاب الكلى والداء السكري. ويؤكل الجذر أيضاً كخضرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الإنيام الصيني مقوّ لطيف يوصف للتعب وفقد الوزن وضعف الشهيّة. يقوّي الجذر الهضم الضعيف ويحسّن الشهية وقد يُساعد في جعل البراز السائل أكثر تماسكاً. يساعد في منع التعرّق المفرط والتبوّل المتكرّر والعطش المزمن، ويُعطى أيضاً للسعال المزمن والأزيز. ويؤخذ الإنيام الصيني أيضاً لعلاج التصريف المهبلي وثرّ المنيّ (القذف اللاإرادي للمنيّ spermatorrhoea). ويشير استخدامه المأثور إلى تأثيره الهرموني، على غرار أنواع الإنيام الأخرى.

الأنواع ذات الصلة تزرع عدة أنواع أخرى من الإنيام كغذاء ودواء عشبي ومصدر للهرمونات الطبيعية. الإنيام البري (*D. villosa*، ص 89) المكسيكي أكثرها شهرة، ويعطي الديوسجينين، وهو طليعة الهرمونات الأنثوية المستخدمة في حبوب منع الحمل.

مُشط الراعي، شوك الدرّاج
Dipsacus fullonum *(Dipsacaceae)*
Teasel

الوصف نبتة معمّرة ذات ساق مضلّعة شائكة تعلو مترين. لها أوراق رمحية وأزهار ليلكيّة تتفتّح من رؤوس معقوفة.

المنبت والزراعة يشيع مشط الراعي في كل أنحاء أوروبا وغربي آسيا، ويزدهر في الأراضي البور وجوانب الطرقات وضفاف الأنهر. يُزرع على نطاق ضيّق فحسب. ويُقلع الجذر في أواخر الصيف.

الجزء المستخدم الجذر.

التاريخ والتراث لعل شهرة رؤوس مشط الراعي ترتكز على كونها من أدوات مشط الصوف، كما أنها لا تزال تستخدم لمشط بعض القماش، وبخاصة الجوخ الأخضر المستخدم في طاولات البليار. وكان الجذر يستخدم طبيا لعلاج حالات مثل الثآليل والنواسير (فتحات ممرات غير سوية عبر الجلد) والقروح السرطانية. وكان العشّابون الأوائل يسمّون الماء المتجمّع في الورقة «مغطس فينوس» ويعتقدون أنه مفيد جدًا للعينين.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلّما يستخدم جذر مشط الراعي طبيًا اليوم، وثمة خلاف حول تطبيقاته العلاجية. يعتقد أن له خصائص مدرّة للبول ومحثّة على التعرّق وملطّفة للمعدة، ما ينظف الجهاز الهضمي ويحسّن الهضم. ونظراً لخاصيته القابضة الظاهرة، يُعتبر مشط الراعي مفيداً للإسهال. ويعتقد أيضاً أنه يزيد الشهية ويقوّي المعدة ويؤثّر على الكبد، فيساعد في حالات اليرقان ومشكلات المرارة. وليس هناك صورة واضحة عن مفعول مشط الراعي، لكن قربه من فصيلة الشوك يعني أنه يجدر إخضاعه للفحص الدقيق.

الدَّوْرم، الأشّق
Dorema ammoniacum *(Umbelliferae)*
Ammoniacum

الوصف عشبة معمّرة كبيرة جدا تعلو 3 أمتار، لها ساق متينة وأوراق مركّبة وخيمات من الأزهار البيضاء.

المنبت والزراعة الدَّوْرم موطنه وسط آسيا وإيران وشمالي روسيا. عندما تُخرق الساق تنضح صمغاً لبنيًا يُكبس في كتل ثم يُطحن.

الجزء المستخدم الراتينج الصمغي الزيتي.

المكوّنات يحتوي الدورم على راتينج (60-70%) وصمغ وزيت طيّار (يضم الفيرولين وأسيتات الليناليل) وحمض الساليسيليك الحرّ وكومارينات.

التاريخ والتراث حظيت القيمة الطبية للدَّوْرم بالتقدير منذ الأزمنة القديمة، وقد ذكره أبقراط (460-377 ق.م). ويشتق اسم العشبة الشائع بالإنكليزية من معبد جوبيتر آمون في ليديا، بمنطقة كان يشيع جمعه فيها.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الدَّوْرم في طب الأعشاب الغربي والهندي على السواء ولا يزال مدرجاً في دستور الأدوية البريطاني كمضاد للتشنّج ومقشّع ينبّه لفظ المخاط الكثيف بالسعال. وهو بشكل خاص علاج لالتهاب القصبات المزمن والربو والسعال الدائم. كما أنه يستخدم بين الحين والآخر للحثّ على التعرّق أو الحيض.

أنواع أخرى الدورم شبيه من الناحية الطبية بالأنجذان (*Ferula assa-foetida*، ص 208) والقنّة المهجونة (*Ferula gummosa*، ص 209).

عُشبة الترياق
Dorstenia contrayerva *(Urticaceae)*
Contrayerva

الوصف عشبة معمّرة عديمة الساق تعلو 30 سم. لها أوراق راحيّة وأزهار مخضرّة طويلة السوَيْق.

المنبت والزراعة عشبة الترياق موطنها أميركا الوسطى والجنوبية وجزر البحر الكاريبي، وهي تُجمع من البرّية بشكل عامّ.

الجزء المستخدم الجذمور.

التاريخ والتراث يدل اسم العشبة على استخدامها المأثور في علاج التسمّم واللدغات السامّة. وقد استخدمت العشبة في طب شعبي المايا والأزتيك لأغراض متعددة، بما في ذلك كلبخة لاستخراج القيح.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر جذمور عشبة الترياق عطريًا ومنبّهاً وحاضاً على التعرّق. يستخدم أحياناً في المراحل المبكرة من الحمّيات الخطيرة مثل التيفوئيد، وتُعطى أيضاً للمشكلات المعوية مثل الإسهال والزحار. وليس هناك دليل علمي يثبت شهرتها كدرياق أو مضاد للسموم.

النَّدْيان، ورد الشمْس، النَّيْدمان
Drosera rotundifolia *(Droseraceae)*
Sundew

الوصف نبتة معمّرة آكلة للحشرات تعلو 15 سم. لها أزهار صغيرة بيضاء. أوراقها المفصلية الشبيهة بالملعقة وذات الحواف الشائكة تُفرز سائلاً دبقاً (الندى) يحبس الحشرات. تُهضم هذه الأخيرة عندما تُغلق الورقة.

المنبت والزراعة ينمو النديان في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، ويوجد في الأراضي المستنقعية على ارتفاعات تصل إلى 1800 متر. كان يقطف في الماضي عندما يُزهر في الصيف. ولأنه نادر اليوم، يحب ألا يُجمع من البرّية.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي النديان على كينونات النفتا وإنزيمات وفلافونيّات وزيت طيّار. إنّ كينونات النفتا مضادة للعضويات الدقيقة ومضادة للتشنّج وكابتة للسعال أيضاً.

التاريخ والتراث في القرنين السادس عشر والسابع عشر، كان يُعتقد أن النديان علاج للسّوْداوية. وفي «كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية» (1735)، ينصح كيوغ K'Eogh باستخدام النديان «للتخلّص من القروح العفنة».

الأفعال والاستخدامات الطبية النديان ذو قيمة عالية في معالجة حالات الصدر التشنّجية مثل الشاهوق والربو القصبي. تريح النبتة التنفّس بترخية عضلات السبيل التنفسي وتفرّج الأزيز وتخفّف



النّديان اعتبر في ما مضى عشبة منعشة لأنه يحافظ على نداوته حتى في الشمس.

تشنّجات الشاهوق. يشيع مزج النديان مع الصعتر في شراب يفيد لعلاج السعال عند الأطفال. وتوصف العشبة أيضاً للمشاكل المعدية.

الأنواع ذات الصلة يستخدم النديان الدرقيّ .D) (peltata، الذي ينمو في آسيا وأستراليا، خارجيًا لتنبيه تنقّط الجلد (ما يساعد في تسريع إزالة السموم في حالات التهاب المفصل والرثية) وداخليًا لعلاج الإفرنجي (السفلس).

السرخس الذَّكَر، الخنْشار، الشّرّد
Dryopteris filix- mas* syn. *Aspidium filix- mas *(Polypodiaceae)*
Male Fern

الوصف سرخس معمّر يعلو متراً واحداً. له فسيلة جذرية متشابكة بنّية وأوراق سرخسية عريضة وممتدة.

المنبت والزراعة يوجد السرخس الذكر في الأقاليم المعتدلة بأوروبا وآسيا والأميركتين. وهو يفضّل الأراضي الرطبة والظليلة. يُقلع الجذمور في الخريف ويجب أن يستخدم خلال عام واحد بعد الحصاد وإلا فقد فعاليته الدوائية.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكوّنات يحتوي السرخس الذكر على راتينج زيتي (6%) مع مشتقات الفلوروغلوسينول أو «الفيليسين» المسؤول عن مفعوله المزيل للديدان. كما يحتوي السرخس الذكر على ثلاثيّات التربين والألكانات وزيت طيّار وراتينج.

التاريخ والتراث يوصي أندرياس دي لاغونا Andreas de Laguna في ترجمته لكتابات دسقوريدس في القرن السادس عشر بأخذ السرخس الذكر مع الماء المحلّى بالعسل للقضاء على الديدان الشريطية. وإلى جانب الاستخدام الطبي للسرخس الذكر، تعتبر النبتة في التراث الشعبي الأوروبي أحد العلاجات المضمونة ضد السحر، وهو اعتقاد دام في الريف الألماني حتى وقت متأخر من القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية السرخس الذكر من أكثر «أعشاب الديدان» فعالية، ويعتبر جذره والراتينج الزيتي الذي يعطيه علاجاً خاصّاً بالديدان الشريطية. يعمل عن طريق شلّ عضلات الدودة وإجبارها على إرخاء تشبثها بجدار المعى. وهو يطرد الطفيليّات شريطة أن يؤخذ مع مُسهل غير زيتي - أوصى دسقوريدس باستعمال السقمونيا (*Convalvulus scamonia*) أو الخَرْبَق الأسود (*Helleborus niger*، ص 217).

تنبيهات السرخس الذكر عالي السمية ويجب ألا يؤخذ دون استشارة عشاب طبي مختص. يمكن أن تؤدي الجرعات المفرطة إلى تلف الكبد والعمى، يخضع لقيود قانونية في بعض البلدان.

الأخُيون المعروف، حشيشة الأفعى
Echium vulgare *(Boraginaceae)*
Viper's Bugloss

الوصف نبتة معمّرة كثيرة الشعر تعلو متراً واحداً. لها أوراق رفيعة شائكة وعناقيد من الأزهار القرنفلية إلى البنفسجية في سنابل كثيفة.

المنبت والزراعة حشيشة الأفعى موطنها أوروبا ويشيع وجودها في الأراضي غير المزروعة وعلى جوانب الطرقات وفي المناطق الساحلية المنخفضة. تجمع الرؤوس المزهرة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.

المكوّنات تحتوي حشيشة الأفعى على قلوانيّات البيروليزيدين والألانتوئين وألكانينات ولثا mucilage. وقلوانيات البيروليزيدين سامّة للكبد عنما تكون منعزلة. أما الألكانينات فهي مضادّة للعضويّات الدقيقة. ويساعد الألانتوئين في لأم الجروح.

التاريخ والتراث كانت حشيشة الأفعى، كما يوحي اسمها، تعتبر واقية من لدغة الأفعى وعلاجاً لها. وفي كتاب «فن التداوي بالأعشاب» *The Art of Simpling* (1656) وصف ويليام كولز Coles النبتة بقوله: «سويقاتها مرقّطة مثل الأفعى، وهي أهم علاج مضاد للسمّ ولدغات العقارب». وقبل ذلك بأربع سنين، امتدح نيكولاس كلبيبر مفعولها ضد «لدغات الأفاعي» لكنه أدرج استخدامات أخرى: «البذور المشروبة مع النبيذ تدرّ الحليب في أثداء النساء، ويؤخذ الشراب نفسه لتخفيف آلام القَطَن والظهر والكلى».

الأفعال والاستخدامات الطبية تماثل عشبة الأفعى الحِمْحِم المخزني (*Borago officinalis*، ص 177) في أن لكلا العشبتين تأثير محثّ على التعرّق ومدرّ للبول إذا أخذتا داخليًا. وتؤخذ حشيشة الأفعى أيضاً لعلاج حالات الصدر، إذ إن لثاها يلطّف السعال الجاف ويحضّ على التقشّع. وتبيّن أيضاً أن محتوى اللثا المرتفع في حشيشة الأفعى يفيد في علاج الحالات الجلدية. وعندما تعدّ في لبخة أو لزقة، تكون بلسماً فعّالاً للحبوب والجَمَرات carbuncles. لم تعد هذه النبتة تستخدم مؤخراً، ويرجع ذلك من ناحية إلى انعدام الاهتمام في قدراتها الطبيّة وإلى قلوانيّات البيروليزيدين الموجودة فيها من ناحية ثانية، حيث أن هذه المادة سامّة بمفردها.

ويمكن استخدام حشيشة الأفعى خارجيًا بأمان.

تنبيه لا تؤخذ حشيشة الأفعى داخليًا.



حشيشة الأفعى تصنع منها لبخة ملطّفة لعلاج الحبوب والجَمَرات.

الإكليبتا البيضاء
Eclipta prostrata* syn. *E. alba
(Compositae)
Trailing Eclipta

الوصف حولية متعددة الفروع تعلو 6 سم. لها أوراق رمحية وأزهار بيضاء.

المنبت والزراعة الإكليبتا البيضاء موطنها إفريقيا وآسيا وأستراليا. وتوجد الآن في كل أنحاء المناطق المدارية، وتشيع بخاصة في الهند والصين وكوينزلاند ونيوساوث ويلز بأستراليا. تحصد في أوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.



الإكليبتا البيضاء تؤخذ في الهند والصين لوقف ابيضاض الشعر المبكّر.

المكوّنات تحتوي الإكليبتا البيضاء على صابونينات، بما في ذلك الإكلبتين وألفاترثينيل المثانول.

التاريخ والتراث ذكرت الإكليبتا البيضاء لأول مرّة في أدب الأعشاب الطبية في الكتاب الصيني «المواد الطبية لتانغ» *Tang Materia Medica* سنة 659.
تحتوي العشبة على صباغ أسود يستخدم في الهند لتلوين الشعر، كما تغسل الأمهات رؤوس الرضّع بمغلي الأوراق للحض على نمو الشعر. ويستخدم أيضاً في الوشم بالحبر. وتؤكل الأوراق أيضاً بمثابة خضرة.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة للإكليبتا البيضاء استخدامات متشابهة كثيراً في طبيّ الأعشاب الأيورفيدي والصيني. ففي كلا الطبين المأثورين، يُستخدم مغلي لتنشيط الكبد والحؤول دون ابيضاض الشعر الباكر ووقف النزف، وبخاصة من الرحم. وتعتبر العشبة في التراث الصيني مقويّة للينّ (Yin)، ويُعتقد في الطب الأيورفيدي أنها تحول دون الهرَم. وفي منطقة الكاريبي، يؤخذ العصير أحياناً للربو والتهاب القصبات. وتستخدم الإكليبتا البيضاء هناك أيضاً من أجل تضخّم الغدد فضلاً عن الدُّوام dizziness والدوار vertigo وتغبّش الرؤية. وتُستخدم النبتة خارجيًا لمشكلات الجلد المختلفة ولألم الجروح.

البَرَنْق
Embelia ribes *(Myrsinaceae)*
Embelia

الوصف نبتة متسلّقة ذات أوراق إهليلجية قصيرة وأزهار بيضاء أو خضراء مبيضة وثمار دائرية حمراء أو سوداء.

المنبت والزراعة البرنق موطنه الهند وجنوبي شرق آسيا، ينمو في المناطق الهضبية. وتُجمع الثمار عندما تنضج.

الجزء المستخدم الثمار.

المكوّنات يحتوي البرنق على كينونات النفتا بما في ذلك الإمبلين. ينبّه الإمبلين إنتاج الإستروجين والبروجستيرون، وقد يكون له تأثير مانع للحمل.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البرنق في آسيا كعلاج منزلي لطرد الديدان. كما أن العشبة مدرَّة للبول وتفرّج انتفاخ البطن، وتستخدم لعسر الهضم والمغص والإمساك والضعف.

الأبحاث يُخضع البرنق لأبحاث منذ الثمانينيّات كمانع محتمل للحمل.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

الأمْلَج المخزنيّ
Emblica officinalis *(Euphorbiaceae)*
Indian gooseberry

الوصف شجرة معبلة ذات أوراق ريشية وأزهار خضراء باهتة وثمر دائري أخضر باهت أو أصفر.

المنبت والزراعة الأملج المخزني موطنه الهند والشرق الأوسط، ويزرع من أجل ثماره.

الجزء المستخدم الثمرة.

المكوّنات يحتوي الأملج المخزني على زيت ثابت وزيت طيار وحموض تنّيك.

التاريخ والتراث يظهر الأملج في كتاب عن الطب الأيورفيدي في القرن السابع الميلادي، ومن المشهور أن الحكيم موني تشياوان Muni Chyawan استرد عافيته بهذه الثمرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعطى الأملج المخزني القابض لتخفيف آثار الهرَم وإصحاح الأعضاء. وفي الطب الأيورفيدي، يعطى عصير الثمر لتقوية بنكرياس المصابين بالداء السكري. ويُعطى العصير أيضاً لعلاج مشكلات العين وألم المفاصل والإسهال والزحار.

فاصوليا إنتادا
Entada phaseoloides *(Leguminosae)*
Matchbox Bean

الوصف كرمة خشبية ذات أوراق مركّبة وعناقيد من الأزهار من نوع أزهار البازيلا. لها قرون بذور بنية مسطحة ضخمة يبلغ طولها 1.5 متر، ما يجعلها أكبر القرنيّات في العالم.

المنبت والزراعة فاصوليا إنتادا موطنها أستراليا والمناطق المدارية في آسيا وإفريقيا. تجمع البذور عندما تنضج القرون.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكوّنات تحتوي فاصوليا إنتادا على مقادير هامّة من الصابونينات.

التاريخ والتراث تؤكل الأوراق الفتية وقرون البذور المحمصة لفاصوليا إنتادا كخضرة. ويصنع من ألياف السوق شباكاً للصيد وحبالاً وأشرعة. وتستخدم لغسل الشعر نظراً لارتفاع مستوى الصابونين (وهي مادة ترغي بالماء) في النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم سكان أستراليا الأصليون البذور لعلاج العقم عند الإناث وعسر الهضم وكمسكّن.

كُنباث الحقل، ذَنَب الخيل
Equisetum arvense *(Equisetaceae)*
Horsetail, Bottlebrush

الوصف نبتة معمَّرة ذات ساق مثمرة صفراء تعلو 35 سم، يليها ساق مفصّصة عقيمة ومسنّنة تعلو 60 سم. ويوجد في الأخيرة دوّارات من الأوراق الإبريّة.

المنبت والزراعة كُنباث الحقل موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وشمالي آسيا والأميركتين، وهو نبتة شائعة تفضّل التربة الرطبة. تُجنى السوق العقيمة في الصيف وتجفّف بعناية، وتهمل كل الأجزاء غير الملوّنة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي كنباث الحقل على مقادير كبيرة من حمض السيليسيليك والسليسات (نحو 15%) وفلافونيّات وحموض الفينوليك وقلوانيّات (بما في ذلك النيكوتين) وستيرولات. ويرجع الكثير من الفعالية العلاجية لهذه العشبة إلى محتواها المرتفع من السيليكا، التي يذوب قسم كبير منها ويمكن امتصاصه وتدعم السيليكا تجدّد النسيج الضامّ.

التاريخ والتراث كُنباث الحقل نبتة بدائية، وهي سليلة أشجار ضخمة عاشت في الحقب الباليوزوي (600-375 مليون سنة خلت). محتوى العشبة العالي من السيليكا يجعلها حاكّة، وقد استُخدمت في الماضي لتلميع المعادن والخشب. وكان كنباث الحقل يربط بأذيال الماشية لمساعدتها في كشّ الذباب. ولطالما اعتبر عشبة لائمة للجروح. ويروي جون جيرارد الذي كتب سنة 1597: «قال دسقوريدس إن كنباث الحقل يلأم الجروح عندما يُرضّ ويوضع عليها».

أجزاء هوائية مجففة

كُنباث الحقل قابض ومدرّ للبول كما أنه يُرقىء النزف.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة كنباث الحقل عميل تخثير ممتاز كما يشير استخدامه المأثور. فهو يرقأ الجروح ويوقف الرُّعاف ويخفّض لفظ الدم بالسعال. كما أن لكنباث الحقل مفعول قابض على الجهاز البولي التناسلي، وتتجلى قيمته بشكل خاص عند حدوث نزيف في السبيل البولي وفي حالات التهاب المثانة والتهاب الإحليل ومرض البروستات. ويساعد كنباث الحقل في تسريع إصلاح النسيج الضام التالف ويزيد قوته ومرونته، وتوصف العشبة أيضاً لعلاج مشكلات الرئة والتهاب المفصل، ولشكاوى الصدر مثل النُّفاخ وللتورّم المزمن للرجلين وحالات متنوعة أخرى. ويفيد مغلي العشبة المضاف إلى المغطس الأوثاء والكسور البطيئة الشفاء فضلاً عن حالات معينة لتهيج الجلد، مثل الإكزيمة.

تنبيهات لا يُستخدم كنباث الحقل لأكثر من 6 أسابيع إلا بإشراف اختصاصي، لأن العشبة قد تسبب تهيج السبيل الهضمي. لا تخلطه بكُنباث المناقع (*E. paluster*)، وهو نبتة مماثلة في المظهر لكنها أكبر بكثير) الذي يحتوي على قلوانيّات سامة.

شيخ الجبل الكندي، الإريغارون الكندي

Erigeron canadensis **syn.**
Conyza canadensis *(compositae)*
Canadian Fleabane

الوصف عشبة حولية منتصبة تعلو متراً. لها أوراق رمحية خضراء غامقة وعناقيد من رُؤيسات الأزهار الصغيرة البيضاء التي سرعان ما تذوي لتصبح خيوطاً شعرية حريرية بيضاء.

المنبت والزراعة شيخ الجبل الكندي موطنه أميركا الشمالية، ويشيع اليوم في أميركا الجنوبية وأوروبا. يزدهر في الأراضي غير المزروعة والمنزوعة الزرع حديثاً، وغالباً ما يغزو رقعاً كبيرة. يُجمع من البرّية عند إزهاره.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي شيخ الجبل الكندي على زيت طيّار (يضم الليمونين والتربنيول واللينالول) وفلافونيّات وتربينات وحموض نباتيّة وحموض تنّيك.

التاريخ والتراث كان شيخ الجبل الكندي في طبّ الأعشاب الأميركي الشمالي المأثور يُغلى لصنع بخار خيم التعرّق ويؤخذ كنشوق لتنبيه العطاس أثناء البرد، ويُحرق لإصدار دُخان يطرد الحشرات، ومن هنا جاء اسمه بالانكليزية.

الأفعال والاستخدامات الطبية شيخ الجبل الكندي عشبة قابضة تؤخذ للمشكلات المعدية المعوية مثل الإسهال والزحار. ويشيع أن مغلي شيخ الجبل الكندي علاج فعّال جدًا لنزيف البواسير. وتستخدم العشبة أحياناً كمدرّ للبول من أجل مشكلات المثانة ولإزالة السموم في الحالات الرثيّة ولعلاج السَّيَلان وغيره من الأمراض البولية التناسلية.

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الهوما Houma إريغارون فيلادلفيا (*E. philadelphicus*) كعلاج للمشكلات الحيضيّة. ويستخدم الإريغارون المكسيكي (*E.raffinis*) لصنع مسحوق للأسنان ولعلاج ألم اللثة.



شيخ الجبل الكندي استخدمه الأميركيون الشماليون المحليون في الطقوس والتطبيب.

العشبة المقدّسة

Eriodictyon californicum *(Hydrophyllaceae)*
Yerba Santa

الوصف جنبة دبِقة دائمة الاخضرار تعلو 2.5 أمتار. أوراقها الرمحية الرفيعة خضراء لامعة في ظاهرها وبيضاء زغبة في باطنها. وتنمو أوراقها البوقية البيضاء أو الزرقاء في عناقيد.

المنبت والزراعة العشبة المقدّسة موطنها كاليفورنيا وأوريغون في الولايات المتحدة وشمالي المكسيك. وتزدهر في المنحدرات الجبلية الجافّة. وتنمو على ارتفاعات تصل إلى 1200 متر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات تحتوي العشبة المقدّسة على زيت طيّار وفلافونيّات (بما في ذلك الإريوديكتيول) وراتينج.

التاريخ والتراث أطلق المستعمرون الإسبان اسم العشبة المقدّسة (*yerba santa*) على هذه النبتة بعد أن علموا بفضائلها الطبيّة من الأميركيين المحليين. كانت الأعشاب تنقع وتؤخذ من أجل السعال والزكام والتهاب الحلق والنزلة والربو. كما كان يستخدم النقيع غسولاً لتخفيف الحمّى، وكانت الأوراق المهروسة توضع كلبخة القروح. وقد أفردت مجلة *Eclectic Medical Journal* مقالة سنة 1875 عن العشبة المقدّسة وأدرجت العشبة في دستور الأدوية الأميركي (1894).

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة عطرية ذات طعم زكي، تحظى بتقدير كمقشّع يمكن استخدامه لعلاج التهاب الرُّغامى والتهاب القصبات والربو ومشكلات السبيل التنفّسي المشابهة.

الدِّفلى البيضاء

Ervatamia coronaria *(Apocynaceae)*
Grape Jasmine, East Indian Rosebay

الوصف جنبة معمّرة تعلو مترين. لها أوراق إهليلجية خضراء غامقة وأزهار بيضاء ذات عطر قويّ.

المنبت والزراعة تُزرع الدِّفلى البيضاء في الهند وماليزيا وإندونيسيا.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والعصارة اللبنية والخشب.

المكوّنات تحتوي الدفلى البيضاء على قلوانيّات وراتينجات.

الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب الأيورفيدي، يؤخذ الجذر والعصارة اللبنية لطرد الديدان. ويمضغ الجذر أيضاً لتفريج ألم الأسنان (وبخاصة في المراحل المبكرة) والتهابات العين وضعف البصر. ويشكل عصير الأوراق علاجاً ملطّفاً لتهيّجات الجلد والجروح. ويخفّض الخشب الحمّى. وفي إندونيسيا، يؤخذ مغلي الجذر للإسهال.

تنبيه لا تستخدم الدفلى البيضاء إلا بإشراف اختصاصي.

الشّنداب البحريّ
Eryngium maritimum *(Umbellilferae)*
Sea Holly, Eryngo

الوصف نبتة معمّرة دائمة الخضرة تعلو 60 سم. لها أوراق فضّية شائكة وأزهار صغيرة في الصيف.
المنبت يوجد الشنداب البحري في المناطق الساحلية من أوروبا، ويفضّل التربة الرملية. يُقلع الجذر في الخريف.

الشنداب البحري له أوراق فضيّة مميّزة ويشاهد في الغالب في المناطق الساحلية من أوروبا.

الجزء المستخدم الجذر.
المكوّنات يحتوي الشنداب البحري على صابونينات وكومارينات وفلافونيات وحموض نباتية.
التاريخ والتراث في القرن السابع عشر بإنكلترا، كان الجذر يقنّد ويؤكل بمثابة حلوى. وكان يؤكل أيضاً للوقاية من الأسقربوط. وفي «كتاب الأعشاب الإيرلندي» (1735) يذكر كيوغ K'Eogh أن العشبة «تحثّ على التبوّل والحيض وتفيد انتفاخ البطن وتزيل انسدادات الكبد والكلى والمثانة». وفي زمن كيوغ، كان الشنداب البحري عشبة بحرية شهيرة، وكان يُعتبر مفيداً في علاج كثير من الحالات العصبية وكانت النبتة تستخدم أيضاً مقويّة للباه.
الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الشنداب البحري مدرًّا للبول في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر. ويوصف لعلاج التهاب المثانة والتهاب الإحليل، ويؤخذ لتلطيف حصى الكلى. ومن غير المحتمل أن تذيب العشبة الحصى المتكوّنة، لكنها ربما تساعد في تأخير تكوّنها. ويستخدم الشنداب البحري أيضاً لعلاج تضخم غدّة البروستات أو التهابها، وقد يفيد في علاج مشكلات الصدر.

القنطريون الصغير، مرارة الحنش
Erythraea centaurium *(Gentianaceae)*
Centaury

الوصف عشبة مُحْوِلة تعلو 24 سم، لها ورديّة قاعدية من الأوراق وأزهار قرنفلية خماسية البتلات في عناقيد.
المنبت والزراعة القنطريون الصغير موطنه أوروبا وجنوبي غرب آسيا، ويوجد اليوم في المناطق المعتدلة من العالم. تجمع النبتة في الصيف عندما تكون على وشك الإزهار.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات يحتوي القنطريون الصغير على كثير من المكوّنات المرّة، بما في ذلك السيكوبيريدويدات، الموجودة أيضاً في الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97).
التاريخ والتراث في الخرافة الكلاسيكية، استخدم القنطور كيرون هذه العشبة لعلاج جرح سهم مسموم.
الأفعال والاستخدامات الطبية القنطريون الصغير واحد من أكثر الأعشاب المرّة فائدة، وهو يقوي الهضم، وبخاصة في المعدة، إذ يسرّع تفكيك الطعام بزيادة إفرازات المعدة. كما أنه ينبّه الشهية ويزيد إنتاج الصفراء. ويجب أخذ القنطريون الصغير بضعة أسابيع. يُرشف المستحضر ببطء بحيث تستطيع المكوّنات (يمكن كشفها عند درجة تخفيف تصل إلى 1:3500) تنبيه نشاط المنعكس في السبيل الهضمي العلوي.
الاستخدامات الذاتية الريح وانتفاخ البطن، ص 306؛ **ضعف الهضم** ص 306.

الإريترينة الملوّنة، المَرجان الهندي
Erythrina variegata *(Leguminosae)*
Indian Coral Tree

الوصف جنبة مُعبلة تعلو 6 أمتار. لها سوق شائكة وأوراق ذات وريقات مثلثة وأزهار حمراء تشبه البازيلا.
المنبت والزراعة ينمو المرجان الهندي في الغابات المعبلة في كثير من أنحاء شبه القارّة الهندية. ويزرع لحمل نباتات الفلفل.
الأجزاء المستخدمة اللحاء والأوراق.
المكوّنات مكوّنات النبتة مجهولة.
الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم المرجان الهندي في الطب الأيورفيدي لعلاج الحالات الالتهابية وآلام الحيض والمشكلات المتعلقة بالأكل والهضم، بما في ذلك القَهَم (قلّة الشهية للطعام) وانتفاخ البطن والمغص والديدان. ويستخدم اللحاء لمشكلات الجلد والحمّى والجذام. ومن المأثور وضع عجينة مصنوعة من الأوراق للآم الجروح.

الإريترونيوم الأميركي، لسان الحيّة الأميركي
Erythronium americanum *(Liliaceae)*
Adder's Tongue

الوصف نبتة معمّرة تعلو 25 سم وتنمو من قُرمة صغيرة تشبه البصلة. لها أوراق مستطيلة مرقّشة بالأرجواني وأزهار زنبقية كبيرة صفراء زاهية.
المنبت والزراعة الإريترونيوم الأميركي موطنه أميركا الشمالية، ويوجد في جزئها الشرقي بشكل رئيسي، من برونسويك إلى فلوريدا. يفضّل الأحراج الرطبة والأراضي المكشوفة. تُجمع الأوراق في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأوراق.
المكوّنات لا يُعرف إلا القليل عن مكوّنات هذه النبتة. وهي تحتوي على ألفا - ميتيلين بوتيرولاكتون.
التاريخ والتراث قلما استخدم الأميركيون المحليون الإريترونيوم الأميركي. وقد رأى المستوطنون الأوروبيون أن خصائصه الطبية مماثلة لخصائص سورَنْجان الخريف (*Colchicum autumnale*، ص 191) وقد أدرج الإريترونيوم الأميركي في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1820 و 1863 كعلاج للنقرس gout.
الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ نقيع الأوراق للمشكلات الجلدية مثل القروح والأورام ولتضخم الغدد. وغالباً ما يُستخدم الإريترونيوم الأميركي لعلاج الجلد المتدرّن الناتج عن عدوى تدرّنية. ويمكن أيضاً وضع الأوراق أو النبتة بأكملها كلبخة للحالات الجلدية. ورغم أن الأوراق مُقيِّئة قوية، فهي قلّما تستخدم لتنبيه القيء.
تنبيه لا يؤخذ الإريترونيوم الأميركي إلا بإشراف اختصاصي.

الكوكة
Erythroxylum coca *(Erythroxylaceae)*
Coca

الوصف جنبة دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق بيضوية متعاقبة وأزهار صغيرة بيضاء وعنبات صغيرة حمراء تحتوي كل منها على بذرة واحدة.
المنبت والزراعة الكوكة موطنها البيرو وبوليفيا، وهي تنمو في المناطق غزيرة المطر بجبال الإنديز الشرقية حتى ارتفاع 1500 متر. وتزرع على الأغلب للسوق غير المشروعة. تجمع الأوراق عندما تبدأ بالالتفاف.
الأجزاء المستخدمة الأوراق.
المكوّنات تحتوي الكوكة على الكوكايين وقلوانيّات أخرى متنوّعة، وزيت طيار وفلافونيّات وفيتامينات A و B2 ومعادن. ويرجع مفعول النبتة المنبّه والمخدّر بمعظمه إلى الكوكايين.



تزرع **الكوكة** في جبال الإنديز وتمضغ كمقوٍّ للمساعدة في مواجهة آثار البرد.

التاريخ والتراث يحمل السكان المحليون للأنديز أكياساً تحتوي على أوراق الكوكة والليمون المالح التي يمضغونها أثناء النهار. وقد أشار الرحّالة الأوروبيون الأوائل إلى أن الأفراد الذين يمضغون الكوكة لا يشكون أبداً من مشكلات الأسنان واللثة. ويعتبر الطب الشعبي هذه النبتة علاجاً تقليديًا لألم الأسنان، ولا يزال يستخدم مستخلص من أوراق الكولا لتنكيه مشروبات الكولا ـ لكن حُظِّر استعمال الكوكايين منذ مدة طويلة في تركيبات العقاقير.

الأفعال والاستخدامات الطبية تلعب أوراق الكوكة في البيرو وبوليفيا دوراً هامًا في ثقافة وطب أعشاب شعبي الأيْمارا Aymara والكتشوا Quechua. فالارتفاعات العالية والبرد والنظام الغذائي الفقير تحمّل السكان أعباء كبيرة. عندما تمضغ أوراق الكوكة مع الليمون المالح أو الرماد، تصدر مقادير صغيرة من المكوّنات الفاعلة التي تعمل كمقوٍّ وتساعد في حجب تأثيرات البرد والتعب وفقر التغذية. وتستخدم أوراق الكوكة أيضاً في طب أعشاب أميركا الجنوبية لعلاج الغثيان والقياء والربو، كما تستخدم لتسريع النقاهة. ويستخدم الكوكايين المستخرج من أوراق الكوكة كبنج موضعي مشروع في الطب التقليدي. لكنه يؤخذ أيضاً كعقّار منبّه ومخدّر غير مشروع. والكوكايين مسبّب قوي للإدمان كمادّة كيميائية منعزلة.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. تخضع الكوكة لقيود قانونية في معظم البلدان.

خشخاش كاليفورنيا
Eschscholzia californica (*Papaveraceae*)
Californian Poppy

الوصف نبتة حولية أو معمّرة تعلو 60 سم. لها أوراق دقيقة التقطيع وأزهار برتقالية أو صفراء أو قرنفلية أو حمراء زاهية.

المنبت والزراعة خشخاش كاليفورنيا موطنه غربي أميركا الشمالية، ويزرع على نطاق واسع كنبتة للحدائق، وهو يفضّل الأراضي الرملية.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي خشخاش كاليفورنيا على قلوانيّات (بما في ذلك البروتوبين والكريبتوبين والليكيدونين)، وغليكوزيدات الفلافون.

التاريخ والتراث اشتهرت الشعوب الأميركية المحلية باستخدام نسغ خشخاش كاليفورنيا من أجل خصائصه المسكّنة، وبخاصة لألم الأسنان.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن خشخاش كاليفورنيا وثيق الصلة بالخشخاش المنوّم (*Papaver somniferum*، ص 242)، فإن تأثيره على الجهاز العصبي المركزي مختلف جدًا. فخشخاش كاليفورنيا غير مخدّر، بل إنه يعيد الوظائف النفسية إلى سويّتها بدلاً من تشويش ذهن مُتناوله. إن تأثيرات خشخاش كاليفورنيا المضادة للتشنّج والمركّنة والمسكّنة باعتدال تجعله دواء عشبيًا قيّماً لعلاج المشكلات البدنية والنفسية عند الأطفال. ويمكن أيضاً أن يكون خشخاش كاليفورنيا مفيداً في محاولات التغلب على سلس البول الليلي والأرق والتوتر العصبي والقلق.



خشخاش كاليفورنيا يحتوي على عصارة لبنيّة ذات خصائص مركّنة ومسكّنة ومضادّة للتشنّج. وهو علاج لطيف مناسب للأطفال.

أوكاليبتوس سميث
Eucalyptus smithii (*Myrtaceae*)
Eucalyptus

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 50 متراً.

المنبت والزراعة أوكالبتوس سميث موطنه أستراليا، ويُزرع اليوم في المناطق المعتدلة وشبه المدارية في العالم.

الجزء المستخدم الزيت العطري.

المكوّنات يحتوي الزيت الطيّار على نحو 70% من الأوكاليبتول (1،8 – سينيول) فضلاً عن البينين والليمونين وألفا ـ الترپنيول واللينالول. ورغم أنه مماثل لزيوت الأنواع ذات الصلة، يبدو أن الجلد يحتمل هذا الزيت بشكل أفضل.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الزيت العطري للأوكاليبتوس في المعالجة بالعطور، وكمطهّر لعلاج الحالات الفيروسية وعداوي الجلد وغيره وكمزيل للاحتقان.

تنبيه رغم أنه أقل سُميّة من زيوت أنواع الأوكاليبتوس الأخرى، يجب استخدام الزيت العطري لأوكاليبتوس سميث بعناية. اتبع التعليمات المذكورة على العلبة أو استشر اختصاصياً.

الطَّبَرْخى
Eucommia ulmoides (*Eucommiaceae*)
Du Zhong, Gutta Percha

الوصف شجرة معبلة تعلو 20 متراً. لها أوراق إهليلجية وأزهار ذكرية في عناقيد غير مكتظّة وأزهار أنثوية منفردة على إبط الورقة.

المنبت والزراعة تنمو الطَّبَرخى في المناطق المعتدلة من الصين. وتزرع على نطاق ضيق فحسب.

المكونات تحتوي الطبرخى على الغوتابيرشا والقلوانيّات والإيريدويدات وغليكوزيدات أخرى وبوتاسيوم.

التاريخ والتراث ذكرت النبتة في كتاب الأعشاب الصيني «تحفة المزارع الإلهية» الذي كُتب في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الطبرخى مقويًا ممتازاً للكبد والكلى. ويُعتقد أنها تساعد بشكل خاص في خفض آلام الظهر والضعف وضعف الركبتين والتبوّل المتكرر. ويقال إنّ الطبرخى «تقوّي اليانغ yang» وتحسّن دوران الدم وتحول دون الإجهاض عند النساء الضعاف أو اللاتي يعانين من ألم الظهر.

الأبحاث برز اهتمام كبير بقدرة الطبرخى على خفض ارتفاع ضغط الدم. وفي تجربة سريرية شملت 119 شخصاً في الصين، أظهر 46% من الذين عولجوا بهذه النبتة انخفاضاً ملحوظاً في ضغط الدم. غير أن الطبرخى تبدو قليلة التأثير في حالات فرط ضغط الدم الشديد.

الأوفونيموس
Euonymus atropurpureus*(Celastraceae)*
Wahoo Bark

الوصف شجرة معبلة تعلو 8 أمتار. لها أغصان ملساء وأوراق إهليلجية مسنّنة وعناقيد من الأزهار الأرجوانية وثمار قرمزية رباعية الفصوص.
المنبت والزراعة الأوفونيموس موطنه أميركا الشمالية، يزدهر في الأحراج الرطبة وقرب الماء. يجمع اللحاء في الخريف.
الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر.
المكوّنات يحتوي الأوفونيموس على كاردينوليدات (غليكوزيدات قلبية) شبيهة بالديجيتوكسين وأسباراجين وستيرولات وحموض تنّيك.
التاريخ والتراث استخدم شعبا السيو Sioux والكري Cree وغيرهما من الشعوب الأميركية المحلية لحاء الأوفونيموس بطرق متعددة، كدهون للعين ولبخة للقروح الوجهية وللحالات النسائية. وقد قدم الأميركيون المحليون النبتة إلى المستوطنين الأوروبيين الأوائل وصارت شهيرة جدًا في بريطانيا فضلاً عن أميركا الشمالية في القرن التاسع عشر.
الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر لحاء الأوفونيموس علاجاً للمرارة ذا خصائص مليّنة ومدرّة للبول. ويوصف للصفراوية ومشكلات الكبد، فضلاً عن حالات جلدية مثل الإكزيمة (التي قد تنشأ عن ضعف وظيفة الكبد والمرارة) وللإمساك. وغالباً ما كانت تستخدم في الماضي ممزوجة مع أعشاب مثل الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97) كعلاج للحمى، وبخاصة إذا كان الكبد مكروباً. وبعد اكتشاف احتواء الأوفونيموس على غليكوزيدات قلبية، صار لحاؤه يُعطى للحالات القلبية.
تنبيهات لحاء الأوفونيموس سام، لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي.

غافثيّة ابن سينا
Eupatorium cannabinum
(Compositae)
Hemp Agrimony

الوصف نبتة معمّرة تعلو 1.5 متر. لها ساق حمراء وأوراق زغبة وباقات كثيفة من الزهيرات القرنفلية إلى البنفسجية الفاتحة.
المنبت والزراعة غافثيّة ابن سينا موطنها أوروبا وتوجد اليوم في غربي آسيا وشمال إفريقيا. تنمو في الأحراج الرطبة والخنادق والمستنقعات والأراضي البور، وتجمع عندما تُزهر في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.
المكوّنات تحتوي غافثية ابن سينا على زيت طيّار (يضم ألفا التربينين والـ p – سايمين والتيمول والأزولين) ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية (وبخاصة يوباتوريوبيكرين) وفلافونيّات وقلوانيّات البيروليزيدين ومتعدّدات سكريد. مادة p – سايمين مضادة للفيروسات، فيما لليوباتوريوبيكرين خصائص مضادة للسرطان ومثبّطة لنمو الخلايا. وتنبّه متعددات السكريد النظام المناعي. وقلوانيّات البيروليزيدين سامّة للكبد عندما تكون منعزلة.
التاريخ والتراث كانت غافثية ابن سينا معروفة لدى ابن سينا (980-1037) وغيره من الأطباء العرب في أوائل القرون الوسطى. وفي «كتاب الأعشاب الطبيّة الحديث»، تصف السيدة غريف Grieve كيف «كان الناس يضعون الأوراق على الخبز ظنًا منهم أن ذلك يحول دون تعفّنه».
الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم غافثية ابن سينا بشكل رئيسي كعشبة مزيلة للسموم من أجل الحمّى والزكام والإنفلونزا وغير ذلك من الحالات الفيروسية. وهي تنبته أيضاً إزالة الفضلات عبر الكلى. جذرها مليّن وتعتبر النبتة بأكملها مقويّة. وصارت غافثية ابن سينا تستخدم مؤخراً كمنبّه للمناعة يُساعد في إدامة مقاومة العداوي الفيروسية الحادة وغيرها.
الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً الغافثية المثقوبة (*E. perfoliatum*، المدخل التالي) والغافثية الأرجوانية (*E. purpureum*، مدخل لاحق).
تنبيه نظراً لاحتواء غافثية ابن سينا على قلوانيّات البيروليزيدين، لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي.



غافثية ابن سينا كانت تستخدم سابقاً كمقوٍّ ربيعي في هولندا.

الغافثيّة المثقوبة
Eupatorium perfoliatum *(Compositae)*
Boneset

الوصف نبتة معمّرة منتصبة تعلو 1.5 متر. لها أوراق رمحية مستدقة وكثير من الزهَيْرات البيضاء أو الأرجوانية.
المنبت والزراعة الغافثية المثقوبة موطنها شرقي أميركا الشمالية، وتوجد في المروج والمستنقعات. تجمع عندما تُزهر في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات تحتوي الغافثية المثقوبة على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك اليوبافولين) ومتعدّدات سكريد وفلافونيّات وثنائيات التربين وستيرولات وزيت طيّار. لاكتونات التربينات الأحادية النصفية ومتعددات السكريد تعتبر منبّهات هامّة للمناعة.
التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الغافثية المثقوبة لصنع نقيع لعلاج الزكام والحمّى والآلام الرثيّة وألم التهاب المفصل. وقد تعرّف المستوطنون الأوروبيون إلى فوائد النبتة، واعتُبرت في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر علاجاً شاملاً حقيقيًا. ويشتقّ اسم الغافثية المثقوبة الشائع «جابرة العظام» boneset من قدرتها على علاج حمّى الضّنَك «break-bone fever».
الأفعال والاستخدامات الطبيّة نقيع الغافثية الساخن يُفرّج أعراض الزكام. وتنبّه النبتة مقاومة العداوي الفيروسية والجرثومية وتخفّض الحمّى بالحث على التعرّق. كما تليّن الغافثية المثقوبة البلغم وتحضّ على إزالته بالسعال، ولها تأثير مقوٍّ ومليّن. وتؤخذ للأمراض الرثيّة والحالات الجلدية والديدان.
الأنواع ذات الصلة استُخدمت الغافثية البرية (*E. teucrifolium*) بديلاً للغافثية المثقوبة. واستخدم شعب الزوني Zuni في جنوبي غرب الولايات المتحدة الغافثية الغربية (*E. occidentale*) لعلاج الرثية (الروماتيزم). أنظر أيضاً غافثية ابن سينا (*E. cannabinum*، المدخل السابق) والغافثية الأرجوانية (*E. purpureum*، المدخل التالي).
تنبيه يمكن أن تكون الغافثية سامّة إذا أخذت بجرعات مفرطة.
الاستخدامات الذاتية **التهاب الأنف الأرجي مع النزلة**، ص 300؛ **الزكام والانفلونزا والحمّيات**، ص 311؛ **الحمّى المرتفعة**، ص 311.

الغافثية الأرجوانية
Eupatorium purpureum *(Compositae)*
Gravel Root, Joe Pye Weed

الوصف نبتة معمّرة منتصبة تعلو 1.5 متر. لها دوّارات من الأوراق المستطيلة الحادّة وعناقيد من الزهيرات القرنفلية إلى الأرجوانية.

المنبت والزراعة الغافثية الأرجوانية موطنها شرقي أميركا الشمالية. يُقلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات تحتوي الغافثية الأرجوانية على زيت طيّار وفلافونيّات وراتينج.

التاريخ والتراث أطلق اسم النبتة البديل بالإنكليزية «Joe pye weed» تكريماً لأميركي محلي يقال إنه استخدمها لعلاج سكان نيو إنغلند من التيفوس. وقد استخدم الأميركيون المحليون العشبة كمدر للبول وعلاج للحالات التناسلية البولية. وقد أدرج الجذر في دستور الأدوية الأميركي بين سنتي 1820 و 1842.

الأفعال والاستخدامات الطبية الغافثية الأرجوانية عشبة قيّمة لمشكلات السبيل البولي. فهي تساعد في الحؤول دون تشكّل حصى الكلى والمثانة وربما تُقلّص الحصى الموجودة. كما أن الغافثية الأرجوانية مفيدة لالتهاب المثانة والتهاب الإحليل وتضخّم البروستات (وغير ذلك من أشكال الانسداد) وللرثية (الروماتيزم) والنقرس gout. ويعتقد أن الجذر مفيد للحالتين الأخيرتين بزيادة إزالة الفضلات عن طريق الكلى.

الأنواع ذات الصلة الغافثية المرقّطة (.E maculatum) موطنها شرقي أميركا الشمالية وتستخدم لعلاج مشكلات الكلى والسبيل البولي. انظر أيضاً غافثية ابن سينا (.E cannabinum، ص 206) والغافثية المثقوبة (.E perfoliatum، ص 206).

الغافثية الأرجوانية مفيدة لمشكلات السبيل البولي بشكل خاص.

الفربيون الحُبَيْبيّ
Euphorbia hirta syn. E. pilulifera *(Euphorbiaceae)*
Pill-Bearing Spurge, Asthma Plant

الوصف نبتة حولية أو معمّرة منتصبة تعلو 50 سم ذات أوراق بيضوية حادّة وعناقيد من الأزهار الصغيرة.

المنبت والزراعة الفربيون الحُبَيبي موطنه الهند وأستراليا، وهو اليوم منتشر في كل المناطق المدارية. تُجمع الأجزاء الهوائية من النبتة عندما تُزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي الفربيون الحبيبي على فلافونيّات وتربينويدات وألكانات وحموض الفينوليك وحمض الشيكيميك وكولين. وقد يكون المكوّنان الأخيران مسؤولين جزئيًا عن مفعول النبتة المضاد للتشنّج.

الفربيون الصيني يوصى به كعلاج للربو.

التاريخ والتراث استخدمت النبتة في آسيا لعلاج الربو كما يوحي اسمها الشائع بالانكليزية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفربيون الحبيبي علاج خاص للربو القصبي، فهو يرخّي الأنابيب القصبية ويسهّل التنفّس. وهو مركّن معتدل ومقشع، يُستخدم أيضاً لالتهاب القصبات وحالات السبيل التنفسيّ الأخرى. وغالباً ما يستخدم إلى جانب أعشاب أخرى مضادة للربو، لاسيما الغرينديلية القاسية (Grindelia camporum، ص 216) واللوبيلية المنفوخة (Lobelia inflata، ص 108). وفي التراث الانغلو أميركي المأثور، يستخدم الفربيون الصيني لعلاج الإنتان الأميبي المعوي.

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الشيروكي الفربيون المرقّط (E. maculata) لعلاج تقرّح الحلمات والاضطرابات الجلدية. واستخدمت كثير من أنواع الفربيون الأميركية الشمالية الأخرى للإمساك. ويستخدم مغلي الفربيون الرامح (E. lancifolia)، وموطنه جبال الإنديز الغربية، لتنبيه درّ الحليب من الثديين. ويستخدم الفربيون (E. atoto) في ماليزيا والهند الصينية لحثّ الحيض المتأخّر وكمجهض. ويستخدم كثير من أنواع الفربيون كسمّ للسهام.

حَبّ الملوك
Euphorbia lathyrus (Euphorbiaceae)
Caper Spurge

الوصف نبتة قوية ثنائية الحَوْل تعلو متراً واحداً. لها ساق مجوّفة وأوراق قلبيّة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء وثمر أخضر.

المنبت والزراعة يشيع حب الملوك في كثير من أنحاء أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، وهو ينمو في المناطق المنخفضة. تُجمع الثمار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور والعصارة اللبنية.

المكوّنات تحتوي البذور على زيت ثابت وراتينج. وتحتوي العصارة اللبنية على اليوفوربون وراتينج.

التاريخ والتراث استخدم حبّ الملوك منذ آلاف السنين كمسهل عنيف. في القرن الميلادي الأول أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس بتناول «6 أو 7 قمحات [مقياس للوزن] من البذور على شكل حبّة أو مع التين أو البلح لإفراغ الماء والبلغم والغضب بالإسهال». وكان لا يزال يستخدم مُسهلاً في الريف الفرنسي في القرن التاسع عشر. وكان المتسوّلون يستخدمون أوراق حب الملوك لإحداث قروح قبيحة على جلودهم، ما يزيد من فرص استدرار الشفقة والصدقات.

الأفعال والاستخدامات الطبية حب الملوك مسهل عنيف نادراً ما يُستخدم في طب الأعشاب المعاصر. وذلك يشير إلى درجة تغيّر الطب ككلّ في الأزمنة الحديثة. الإفراغ عن طريق الإسهال كان الملاذ الأول لكثير من النظم الطبية المأثورة. كانت بذور حب الملوك تستخدم بشكل شائع، وكان يستخدم أيضاً زيت مستخرج منها بجرع صغيرة جداً (الزيت عالي السمّيّة). وكانت العصارة اللبنية لحبّ الملوك تستخدم في الماضي كمزيل للشعر ولإزالة المسامير، لكنها مهيّجة شديدة غير مأمونة الاستخدام.

تنبيه حب الملوك نبتة سامّة. لا تُستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

الفربيون الصيني
Euphorbia pekinensis *(Euphorbiaceae)*
Do Ji

الوصف نبتة حولية أو معمّرة ذات أوراق مستطيلة وعناقيد كثيفة من الأزهار الصغيرة.

المنبت والزراعة الفربيون الصيني موطنه الصين ويُزرع بشكل رئيسي في المقاطعات الشرقية والوسطى. يُقلع الجذر في أوائل الربيع.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي الفربيون الصيني على اليوفوربون.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُصنّف الفربيون الصيني كعشبة سامّة في طب الأعشاب الصيني، لذا لا يوصف إلا للأمراض الخطيرة نسبيًا. يؤخذ كهرور cathartic لإفراغ السائل الزائد في حالات مثل ذات الجنب والحَبَن (فرط السوائل في البطن) ascites ولعلاج مشكلات الكلى وبخاصة التهاب الكلى. ويوضع الفربيون الصيني خارجيًا على القروح الملتهبة لخفض التورّم، ولا تتوافق العشبة مع السوس المخزني (Glycyrrhiza glabra، ص 99) والسوس اللزج (G. uralensis، ص 215) لأنه يحايد مفعولها الطبي.

الأبحاث تشير الأبحاث في الصين إلى أن الفربيون الصيني مفيد في علاج الحَبَن والتهاب الكبد، غير أنه ينتج آثاراً جانبية هامّة.

الأنواع ذات الصلة الفربيون الكانسوي (.E kansui) شبيه بالفربيون الصيني لكن له تأثيراً هروراً أشد. وفي طب الأعشاب الصيني لا يعطى إلا للأشخاص ذوي البنية القوية.

تنبيه الفربيون الصيني نبتة سامّة. لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

العُرقون
***Euphrasia* spp.** *(Srophulariaceae)*
Eyebright

الوصف عشبة زاحفة شبه طفيلية تعلو 50 سم. لها أوراق بيضوية وأزهار صغيره ذات حواف تشبه حواف الإسكالوب وبقع صفراء ومركز أسود يُشبه العين إلى حد ما.
المنبت والزراعة العرقون شائع في أوروبا ويزدهر في المروج والأراضي العشبية المكشوفة. يُجمع في الصيف عندما يزهر.



العرقون يفيد مشكلات العيون كما يوحي اسمه بالانكليزية.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات يحتوي العرقون على غليكوزيدات الإيريدويد (وبخاصة الأوكيوبين) وحموض التنّيك وحموض الفينوليك وزيت طيّار.
التاريخ والتراث يرجع استخدام العرقون لمشكلات العين بشكل جزئي إلى مذهب التواقيع، وهو نظرية من القرن السادس عشر ترى أن مظهر النبتة يشير إلى الأمراض التي تعالجها.
الأفعال والاستخدامات الطبية يشد العُرقون الأغشية المخاطية للعين ويبدو أنه يفرّج التهاب الملتحمة والتهاب الجفن. وتعني قدرته على جبه النزلة أنه غالباً ما يستخدم للحالات المُعْدية والأرجية التي تؤثر العينين والأذن الوسطى والجيوب والممرات الأنفية. ويُضادّ العرقون السائل المخاطي، لكن يجب استخدامه بحذر للاحتقان المحتشي الجاف الذي يسوء بخاصيّة النبتة القابضة.
الاستخدامات الذاتية **التهاب الأنف الأرجي مع النزلة**، ص 300؛ **التهاب الملتحمة**، ص 310؛ **الوقاية من الرعاف**، ص 310.

الإيفوديا
Evodia rutaecarpa *(Rytaceae)*
Evodia

الوصف شجرة معبلة تعلو 10 أمتار. لها أوراق مركّبة وعناقيد من الأزهار البيضاء. وثمر أحمر مخضرّ.
المنبت والزراعة الإيفوديا موطنها الصين والتيبت وجبال الهيملايا الشرقية، وتزرع في الصين. تجمع الثمار الناضجة جزئياً في أواخر الصيف.
المكوّنات تحتوي الإيفوديا على الإيفودين والإيفوديامين والروتاكاربين.
التاريخ والتراث ذكرت الإيفوديا في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الأول الميلادي.
الأفعال والاستخدامات الطبية للإيفوديا تاثير ملحوظ مدفىء للجسم يساعد في تفريج الصداع ومجموعة واسعة من المشكلات الهضمية. وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم الإيفوديا بشكل رئيسي لآلام البطن والقياء والإسهال والصداع وضعف النبض.
الأبحاث تشير الدراسات الصينية إلى أن الإيفوديا مسكّنة وتخفض ضغط الدم.
تنبيه لا تستخدم الإيفوديا إلا بإشراف اختصاصي.

الحنطة السوداء
Fagopyrum esculentum *(Polygonaceae)*
Buckwheat

الوصف نبتة حولية تعلو نحو 50 سم. لها أوراق سهمية وعناقيد من الأزهار البيضاء أو القرنفلية الخماسية البتلات.
المنبت والزراعة الحنطة السوداء موطنها وسط آسيا وشماليها، وتزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة، وبخاصة في الولايات المتحدة، وتحصد في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.
المكوّنات تحتوي الحنطة السوداء على البيوفلافونيّات، وبخاصة الروتين الذي هو مضادّ للمؤكسد. ويقوي الروتين البطانة الداخلية للأوعية الدموية.
التاريخ والتراث يشير اسم الحنطة السوداء في الفرنسية blé Sarrasin إلى أصولها الشرق أوسطية القديمة. وربما أدخلت النبتة إلى أوروبا أثناء حروب الفرنجة (القرنين الحادي عشر والثاني عشر) أو أدخلها العرب إلى الأندلس (إسبانيا) قبل ذلك بعدة قرون.
الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الحنطة السوداء لمجموعة واسعة من المشكلات الدورانية، ويفضل تناولها كشاي أو حبوب مصحوبة بفيتامين، أو عصير الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81) للمساعدة على الامتصاص. وتستخدم الحنطة السوداء بوجه خاص لعلاج الشعيرات الدموية الهشّة (تشاهد بمثابة كدمات صغيرة دونما سبب ظاهر)، لكنها تفيد أيضاً في تقوية أوردة الدوالي وشفاء الشرث Chilblains. وغالباً ما تُمزج مع أزهار الزيزفون (*Tilia* spp.، ص 275) لتشكل علاجاً خاصّاً لنزيف الشبكية. ويشيع أيضاً استخدام الحنطة السوداء ممزوجة مع أعشاب أخرى من أجل ارتفاع ضغط الدم.
الأنواع ذات الصلة بيّنت الأبحاث الحديثة أن الحنطة الصينية (*F. dibotrys*) والحنطة السنميّة (*F. cymosum*) تنبّهان المناعة، وتوصفان لالتهاب القصبات المزمن والتهاب المرارة والخراجات الرئوية.
الاستخدامات الذاتية **ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين**، ص 301؛ **ضعف دوران الدم وارتفاع ضغط الدم**، ص 319.

الفيرونية، تفّاح الفيل
Feronia limonia *(Rutaceae)*
Wood Apple

الوصف شجرة صغيرة شائكة تعلو 20 متراً. لها أوراق ريشية وأزهار حمراء وثمار دائرية بحجم البرتقال ضاربة إلى البياض.
المنبت والزراعة الفيرونية موطنها الهند وتزرع في آسيا المدارية.
الأجزاء المستخدمة الثمار والأوراق.
المكوّنات تحتوي الثمرة على حموض الفاكهة وفيتامينات ومعادن. وتحتوي الأوراق على حموض التنّيك وزيت طيّار.
الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفيرونية لتنبيه الجهاز الهضمي بشكل رئيسي. وفي الهند، تشكل الثمرة جزءاً من عجينة توضع على الثديين لتقويتهما. تستخدم الأوراق القابضة لعلاج عسر الهضم وانتفاخ البطن والإسهال والزحار (وبخاصة عند الأطفال) والبواسير.

الأنْجُذان، الحلتيت
Ferula assa-foetida *(Umbelliferae)*
Asafoetida, Devil's Dung

الوصف نبتة معمّرة تعلو نحو مترين. لها جذر وتدي لحيم وساق مجوّفة وأوراق مركبة وكثير من الأزهار البيضاء في خيمة.
المنبت والزراعة الأنجذان موطنه إيران وأفغانستان وباكستان، يُنتج صمغاً يُجنى في الصيف من النباتات بعمر 4 سنوات. تقطع السوق وتحزّز الجذور عدة حزوز متتابعة. يُجمع الصمغ بعد أن يتصلّب.
الجزء المستخدم الراتينج الصمغي الزيتي.
المكوّنات يحتوي نضح الأنجذان على 6-17% من الزيت الطيار فضلاً عن راتينج وصمغ. ويحتوي الزيت الطيار على ثنائيات السلفيد التي لها مفعول مقشّع. كما أن الزيت يقرّ الهضم ويحتوي راتينج الأنجذان على كومارينات التربيدنويدات الأحادية النصفية، بما في ذلك الفوتيدين.
التاريخ والتراث في القرن السابع قبل الميلاد،

زعمت الشاراكا سامهيتا، وهي بحث طبي هندوسي، أن الأنجذان هو أفضل علاج لتصريف الريح وانتفاخ البطن. ويعتقد أن النبتة كانت أشهر تابل في روما القديمة. وعطر الأنجذان ثابت كعطر الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، ولا يزال يستخدم للتنكيه، لاسيما في صلصة ورسسترشاير.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الشرق أوسطي والهندي، يستخدم الأنجذان للمشكلات الهضمية البسيطة مثل الريح وانتفاخ البطن وعسر الهضم والإمساك. ولزيت الأنجذان الطيار، على غرار زيت الثوم، مكوّنات تخرج من الجسم عبر الجهاز التنفسي وتساعد في لفظ المخاط المحتقن بالسعال. ويؤخذ الأنجذان (على شكل حبوب عادة) لالتهاب القصبات والربو القصبي والشاهوق وغير ذلك من المشكلات الصدرية. كما أن الأنجذان يخفّض ضغط الدم ويرقّق الدم. وللعشبة شهرة في مساعدة الحالات العُصابية. وربما يكون التحسّن استجابة نفسية لأن رائحة النبتة الكريهة توحي بقدرتها.

الأنواع ذات الصلة استُخدمت القنّة الرومانية (*F. silphion*) في روما القديمة كمانع للحمل. وقد أفرط في حصادها واندثرت نحو سنة 300 ميلادية. واستُخدمت القنّة الفارسية في الشرق الأوسط للمشكلات الرئية وألم الظهر. واستخدمت القنّة السنبلية (*F. sumbul*) في آسيا الوسطى كمقويّة للأعصاب. وتم مؤخّراً تفحّص قنة جياكيانا (*F. jaeschkeana*) كمانع للحمل. أنظر أيضاً القنّة المهجونة (*F. gummosa*، المدخل التالي).

تنبيه قد يكون الأنجذان مضر للمرضع رغم أنه مأمون الاستعمال عند البالغين.

القنّة المهجونة

Ferula gummosa syn. *F.galbaniflua* (*Umbelliferae*)

Galbanum

الوصف نبتة معمّرة ذات ساق ملساء مجوّفة وأوراق مركّبة دقيقة الأسنان وخيام من الأزهار الصغيرة البيضاء.

المنبت والزراعة القنّة المهجونة موطنها آسيا الوسطى، وهي تنتج صمغاً يُحصل عليه عند قطع السوق وتحزيز الجذور عدة تحزيزات متعاقبة. يبرز الصمغ إلى السطح ويجمع بعد أن يتصلّب.

الجزء المستخدم الراتينج الصمغي الزيتي.

المكوّنات يحتوي نضح القنّة المهجونة على زيت طيّار وراتينجات وصمغ وكومارين (أمبيليفيرون).

التاريخ والتراث تستخدم القنّة المهجونة طبيّاً منذ عدة قرون.

الأفعال والاستخدامات الطبية القنّة المهجونة منبّه هضميّ ومضادة للتشنج وتخفّض انتفاخ البطن وآلام المغص المعوي والمغص. وهي مقشّعة أيضاً. وربّما يُساعد الصمغ في شفاء الجروح عندما يوضع كمرهم.

الأنواع ذات الصلة انظر الأنجذان (*F. assafoetida*، المدخل السابق).

استخدام ذاتي الحموضة وعسر الهضم، ص 307.

تين البنغال

Ficus benghalensis (*Moraceae*)

Banyan Tree

الوصف شجرة تعلو 20 متراً، لها أوراق بيضوية وثمرة من نوع التين وجذور تنمو داخل الأرض من الأغصان.

المنبت والزراعة تين البنغال ينمو في البرية في الهند وباكستان، كما أنه يُزرع في شبه القارّة الهندية.

الأجزاء المستخدمة الثمر واللحاء والأوراق والعصارة اللبنية والجذور الهوائية.

تين البنغال أوراقه قابضة وتستخدم لشدّ الأغشية المخاطية.

المكوّنات يحتوي تين البنغال على الفيكوسين والبيرغبتين.

التاريخ والتراث تين البنغال مقدّس عند الهندوس.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الأوراق القابضة ولحاء الشجرة لتفريج الإسهال والزحار وخفض النزيف. وعلى غرار أنواع التين الأخرى، توضع العصارة اللبنية على البواسير والثآليل والمفاصل المؤلمة. والثمرة مليّنة، وتمضغ الجذور للحؤول دون مرض اللثة. ويستخدم اللحاء في الطب الأيورفيدي من أجل الداء السكّري.

الأنواع ذات الصلة انظر التين الشائع (*F. carica*، المدخل التالي).

تنبيه العصارة اللبنية سامّة ويجب ألا تؤخذ داخليّاً.

التين الشائع

Ficus carica (*Moraceae*)

Fig

الوصف شجرة معبلة تعلو 4 أمتار. لها أوراق كبيرة وأقراص أزهار لحيمة تنضج لتصبح ثمرة بنيّة إلى أرجوانية إجّاصيّة الشكل.

المنبت والزراعة التين الشائع موطنه غربي آسيا، وينمو اليوم في البرية ويُزرع في كثير من المناطق المعتدلة وشبه المدارية. تُجنى الثمار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمر والعصارة اللبنية.

المكوّنات يحتوي التين على نحو 50% من سكريات الفاكهة (الغلوكوز بشكل رئيسي) وفلافونيّات وفيتامينات وإنزيمات.

التاريخ والتراث استخدم آدم وحواء ورقة التين لإخفاء عورتهما في الجنّة. وثمة إشارات كثيرة أخرى إلى النبتة في العهد القديم، لاسيما إلى حلاوة الثمرة واستخدامها كدواء. ويقال إن رياضيي إسبارطة في اليونان القديمة كانوا يأكلون التين لتحسين أدائهم.

الأفعال والاستخدامات الطبية للسكّريات الموجودة في التين (وبخاصة التين المجفّف) مفعول مليّن بارز وإنما معتدل، ولا يزال شراب التين علاجاً للإمساك. ويفيد لب الثمرة المطرّي في تفريج الألم والالتهاب، ويُستخدم لعلاج الأورام والتورّمات وخرّاجات اللثة، حيث غالباً ما تحمّص الثمرة قبل وضعها. والتين مقشّع معتدل أيضاً، وعندما يستخدم مع أعشاب مثل الراشن الطبيّ (*Unula helenium*، ص 105)، يفيد في علاج السعال الجاف والمهيّج والتهاب القصبات. وتشتهر العصارة اللبنية المستخرجة من الأوراق والسوق بأنها مطهّرة ولطالما استخدمت لعلاج الثآليل ولسعات الحشرات واللدغات.

الأنواع ذات الصلة يوضع عصير التين السمّاقي الورق (*F. cotinfolia*) الأميركي الجنوبي ولحاؤه المسحوق على الجروح والكدمات. ويُستخدم التين الأثأب (F. indica) في الطب الأيورفيدي كمقوّ ومدرّ للبول ولعلاج السَّيَلان. ويستخدم تين لاكور (*F. lacor*) في طب الأعشاب الصيني للحثّ على التعرّق، فيما التين المعقوف الورق (*F. retusa*)، وموطنه الصين وإندونيسيا وأستراليا، يُستخدم في التراث الصيني المأثور لعلاج ألم الأسنان وتسوّسها. أنظر أيضاً تين البنغال (*F. benghalensis*، المدخل السابق) وتين المجوس (*F. religiosa*، المدخل التالي).

تنبيهات العصارة اللبنية سامّة ويجب ألا تؤخذ داخليّا. وعندما توضع على الجلد، قد تسبّب رد فعل أرجيّ على ضوء الشمس.



لبّ التين مطرّ وملطّف للجلد الملتهب.

تين المجوس
Ficus religiosa (Moraceae)
Peepal

الوصف شجرة تعلو نحو 8 أمتار، لها أوراق لحيمة كبيرة قلبية الشكل وثمر أرجواني ينمو في أزواج.

المنبت والزراعة ينمو تين المجوس في شمال الهند ووسطها في الغابات وإلى جانب الماء. كما أنه يُزرع على نطاق واسع في شبه القارّة الهندية وجنوبي آسيا. تُجمع الثمار عند نضوجها.

الأجزاء المستخدمة الثمر والأوراق واللحاء والعصارة اللبنية.

المكوّنات تحتوي الثمرة على سكّريات الفاكهة وفلافونيّات وإنزيمات.

التاريخ والتراث تين المجوس مقدّس عند الهندوس والبوذيين، وهو الشجرة التي تلقّى تحتها بودا التنوير. وهي شجرة تعمّر طويلاً، ويُعتقد أن ثمة تينة مجوس في سريلانكا يزيد عمرها على 2000 عام.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدامات تين المجوس شبيهة باستخدامات تين البنغال (*F. benghalensis*، ص 209)، يؤخذ لحاؤه وأوراقه القابضة للإسهال والزحار، على حين أن الأوراق وحدها تؤخذ للإمساك. توضع الأوراق مع السمن كلبخة للحبوب والغدد اللعابية المنتفخة عند الإصابة بالنكاف. وقد تؤخذ الثمرة المسحوقة للربو، وتستخدم العصارة اللبنية لعلاج الثآليل.

الأنواع ذات الصلة انظر التين الشائع (*F. carica*، ص 209).

الشَّمَار
Foeniculum vulgare (Umbelliferae)
Fennel

الوصف نبتة عطرية معمّرة تعلو 1.5 متر. لها أوراق ريشية خضراء داكنة وخيم من الأزهار الصفراء الصغيرة وبذور بيضوية محدّدة.

المنبت والزراعة الشمار موطنه منطقة البحر المتوسط، ويُزرع اليوم في كل أنحاء العالم. تجمع البذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكوّنات تحتوي بذور الشمار على نحو 8% من الزيت الطيّار (نحو 80% من الأنيتول فضلاً عن الفنكون والميثيل تشافيكول)، وفلافونيات وكومارينات (بما في ذلك البيرغبتين) وستيرولات. يفرّج الزيت الطيّار الريح وهو مضاد للتشنج.

التاريخ والتراث اعتبر بعض المؤلفين القدماء الشمار علاجاً للدغة الأفعى. وفي القرون الوسطى اعتبرت النبتة علاجاً للسحر.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم بذور الشمار بشكل رئيسي لتفريج انتفاخ البطن، لكنها تهدّىء أيضاً ألم المعدة وتنبّه الشهيّة، وهي مدرّة للبول



الشمار ذو تاريخ طويل من الاستخدام كعلاج لأمراض السبيل الهضمي.

ومضادة للالتهاب. وعلى غرار الأنيسون (*Pimpinella anisum*، ص 246) والكراوية (*carum carvi*، ص 182)، يصنع من البذور نقيع ممتاز لإقرار الهضم وخفض تمدّد البطن. وتفيد البذور في علاج حصى الكلى. وعندما تُمزج مع مطهّرات بولية مثل عنب الدب (*Arctostaphylos uva-ursi*، ص 168) تصبح علاجاً فعّالاً لالتهاب المثانة. ويمكن أخذ نقيع البذور سائل غرغرة لالتهاب الحلق ومقشّعاً معتدلاً. والشمار مأمون للأطفال ويمكن أن يُعطى كنقيع أو شراب للمغص والتسنين المؤلم عند الرضّع. ويزيد الشمار درّ حليب الثدي، ولا تزال العشبة تستخدم غسولاً للعينين المتقرّحتين والتهاب الملتحمة. وللبذور شهرة قديمة كمساعد لتخفيف الوزن والتعمير. ويُستخدم الزيت العطري المستخرج من الضرب الحلو لخصائصه الهضمية والمرخّية.

تنبيهات بذور الشمار قد تكون سامّة، فلا تتجاوز الجرعة الموصى بها. لا يأخذ الزيت العطري داخليًا.

الاستخدامات الذاتية **تشنّج المعدة**، ص 305؛ **الحموضة وعسر الهضم**، ص 307؛ **الريح وانتفاخ البطن**، ص 306؛ **غثيان الصباح والغثيان**، ص 317.

الهَيْقَل المتدلّي الأزهار
Forsythia suspensa (Oleaceae)
Lian Qiao, Weeping Forsythia

الوصف جنبة مُعْبلة تعلو 3 أمتار. لها أوراق مسننة وأزهار صفراء زاهية وثمر خشبي.

المنبت والزراعة الهيقل المتدلّي الأزهار موطنه الصينَ ويُزرع في المناطق الشمالية والوسطى من الصين وفي مناطق معتدلة أخرى. تُجنى الثمار في الخريف قبل نضوجها التامّ.

الجزء المستخدم الثمر.

المكوّنات تحتوي الثمرة على الفورسيتين.

التاريخ والتراث ذكر الهيقل المتدلّي الأزهار لأول مرّة في كتاب «تحفة المُزارع الإلهية» المكتوب في القرن الميلادي الأول. ويوجد الهيقل المتدلّي الأزهار في علاج للعداوي ابتُكر في القرن الثامن عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة لاذعة مرّة المذاق ذات مفعول مطهّر تستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحبوب والجمرات carbuncles والنكاف mumps وغدد العنق الملتهبة. وهي أيضاً علاج للزكام والانفلونزا والتهاب الحلق والتهاب اللوزتين وللمراحل الأولى من الحمّيات. وتُعطى ممزوجة مع أعشاب أخرى للزحار وعداوي الجلد. ويستخدم الهيقل المتدلّي الأوراق للتورّمات «الباردة» للرقبة (كما في تدرّن (سل) الغدد اللمفية). وهو علاج لسرطان الثدي في الطب الشعبي الصيني. وتؤخذ العشبة أحياناً للحث على الحيض.

الأبحاث تشير الأبحاث في الصين إلى أن الهيقل المتدلي الأزهار مضاد هام للعضويات المجهريّة ويقلّل الغثيان والقياء.

الفراولة البرّية، توت الأرض البرّيّ
Fragaria vesca (Rosaceae)
Wild Strawberry

الوصف عشبة معمّرة منخفضة تنتشر بالأرآد. لها أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار بيضاء وعنبات صغيرة حمراء.

المنبت والزراعة الفراولة البرية موطنها أوروبا والمناطق المعتدلة من آسيا. تُجمع الأوراق والثمر في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمار.



الفراولة البرية كانت تعرف بأنها «تريح النفوس الخائرة»

المكوّنات تحتوي الأوراق على فلافونيّات وحموض تنيك وزيت طيّار. وتحتوي الثمرة على حموض الفاكهة وزيت طيّار مع ساليسيلات الميتيل والبورنيول.

التاريخ والتراث يبدو أن الفراولة البرّية لم تستخدم كثيراً طبيًا حتى القرون الوسطى، وقد ذكر نيكولاس كلبيبر الذي كتب سنة 1652 عن فوائدها: «العنبات ممتازة لتبريد الكبد والدم والطحال أو للمعدة الصفراوية المزاج الحارّة... والأوراق والجذور جيدة أيضاً لتثبيت الأسنان الرخوة ولشفاء اللثة الإسفنجية الفاسدة».

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الفراولة البرّية قابضة معتدلة ومدرّة للبول. وقلّما تستخدم طبيًا اليوم، لكن يمكن أن تؤخذ لعلاج الإسهال والزحار. وقد استخدمت الأوراق كسائل غرغرة لالتهاب الحلق. وفي دهون للحروق والجلوف الثانوية. وفي أوروبا، يعتبر أن للثمرة خصائص مبرّدة ومدرّة للبول، وقد وصفت كجزء من حمية في حالات السلّ (التدرّن) والنقرس والتهاب المفصل والرثية (الروماتيزم).

المرّان الشامخ
Fraxinus excelsior (Oleaceae)
Ash

الوصف شجرة معبلة تعلو 40 متراً. لها لحاء رماديّ فاتح وبراعم أوراق مخروطية سوداء وأوراق خضراء زاهية ذات 7-13 وريقة بيضوية.

المنبت والزراعة يشيع المرّان الشامخ في أوروبا، ويزدهر في الأرض المنخفضة والأرض السبخة. تُجمع الأوراق في الصيف، لكن اللحاء يجمع في الربيع.

المكوّنات تحتوي أوراق المرّان الشامخ واللحاء على كومارينات وفلافونيّات وحموض تنّيك وسكريّات وزيت طيّار.

التاريخ والتراث المرّان الشامخ هو «شجرة العالم» في الأسطورة النروجية، تنتشر جذوره إلى مجال الآلهة وتمتدّ أغصانه إلى أبعد أرجاء الكون. وفي الأسطورة النروجية جُبل الإنسان الأوّل من قطعة من خشب المرّان الشامخ. وكان من المعتاد حتى القرن الماضي في أعالي اسكتلندا إعطاء ملعقة من نسغ المرّان الشامخ لكل طفل وليد.

الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء المرّان الشامخ مقوّ وقابض. وقلما يُستخدم في طب الأعشاب اليوم، لكنه يؤخذ أحياناً للحمّى. والأوراق قابضة أيضاً ولها مفعول مليّن ومدرّ للبول، تستخدم بديلاً معتدلاً للسنا المكّي (*Cassia senna*، ص 72).

الأنواع ذات الصلة يستخدم لحاء المرّان الأميركي الأبيض (*F. americana*) كمقوّ مرّ وقابض. ويُستخدم الشمع الذي تخلّفه حشرة على المرّان الصيني (*F. chinensis*) لتغليف الحبوب. وتفرز العديد من أنواع المرّان نسغاً مغذيًا يُدعى «مانا» يُستخدم كمليّن للأطفال. ويُزرع المرّان المنّي (*F. ornus*) على وجه الخصوص في جنوبي أوروبا لمنتوجه المرتفع من نسغ المانا.

العَرار السناني
Fritillaria thunbergii (Liliaceae)
Zhe Bei Mu

الوصف نبتة بصلية معمّرة ذات سوق منتصبة وأوراق طويلة رفيعة وأزهار جرسية متدلية.

المنبت والزراعة العرار السناني موطنه الصين وسيبيريا، ويزرع في شرقي الصين. تُقلع البصلة في أوائل الصيف.

الجزء المستخدم البصلة.

المكوّنات تحتوي البصلة على قلوانيّات، بما في ذلك البيمين الذي يؤثر في الجهاز العصبي نظير الودي.

التاريخ والتراث استخدم العرار السناني بطريقة مماثلة لاستخدام العرار البرتقالي اللون (*F. cirrhosar*، انظر الأنواع ذات الصلة) حتى العام 1765، عندما صنّف بأن له أفعالاً متميّزة. ويُعتبر العرار السناني أكثر فعّالية في الحالات الحادّة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يزيد العرار السناني لفظ المخاط بالسعال ويفرّج الهيوجية في السبيل التنفّسي. ويُعطى لالتهاب القصبات والتهاب اللوزتين وللحمّى والأعراض التنفسية المصاحبة للعداوي الحادة الأخرى مثل الأنفلونزا. ويُعتقد أن العرار السنانيّ يعمل بشكل خاص على الأورام وتورّمات الحلق والعنق والصدر ويؤخذ لعقيدات الغدة الدرقية وتدرّن الغدد اللمفية للعنق والخرّاجات والحبوب وسرطان الثدي. ويُستخدم أيضاً لعلاج الزُّحار ولزيادة درّ حليب الثدي.

الأنواع ذات الصلة ينمو العرار البرتقالي اللون (*F. cirrhosar*) في سيشوان والتيبت ويُستخدم لكل أنواع السعال. ويستخدم العرار الصيني (*F. royleci*) أحياناً في علاج الربو. وتستخدم البوقيصية القيصرية ذات الموطن الإيراني والأفغانستاني كمقشّع وللحض أيضاً على درّ حليب الثدي.

تنبيه أنواع العرار سامّة جدًا. لا تؤخذ إلا تحت إشراف اختصاصي.

الفَوقَس الحُويْصلي
Fucus vesiculosus (Fucaceae)
Bladderwrack, Kelp

الوصف طحلب أخضر ضارب إلى البنّي يعلو متراً واحداً. له سعفات مسطحة متشعبة تحتوي على أكياس هوائية.

المنبت والزراعة الفوقس الحويصلي موطنه سواحل شمالي الأطلسي وغربي البحر المتوسط. يجنى على مدار السنة.

الجزء المستخدم النبتة بأكملها.

المكوّنات يحتوي الفوقس الحويصلي على فينولات ومتعدّدات سكريد ومعادن، وبخاصة اليود (ما يصل إلى 0.1%). متعددات السكريد منبّهة للمناعة، وربما ينبّه اليود الغدّة الدرقية.

التاريخ والتراث استغلّ الفوقس الحويصلي كوقود وكعلف شتوي للماشية ومصدر لليود والبوتاس.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ الفوقس الحويصلي كعلاج مضاد للدراق نظراً لمحتواه من اليود. ويبدو أن النبتة ترفع معدّل الاستقلاب بزيادة إنتاج الغدة الدرقية للهرمونات، لكن هذه الزيادة قد تكون محدودة بالغدد الدرقية الضعيفة الأداء. ويشتهر الفوقس الحويصلي بفائدته للحالات الرثيّة.

الأبحاث في إحدى التجارب السريرية (إيطاليا 1976)، فقد الأشخاص الذين يتناولون الفوقس الحويصلي وزناً أكثر بكثير مما فقدته مجموعة المراقبة.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي. ولا يؤخذ إلا بعد استشارة اختصاصي عند الإصابة بمرض الدرقية.

بقلة المَلك، الشاهْتَرْج المخزنيّ
Fumaria officinalis (Fumariaceae)
Fumitory

الوصف نبتة حولية متسلقة تعلو 30 سم. لها أوراق مركبة وأزهار أنبوبية قرنفلية ذات رؤوس حمراء داكنة.

المنبت والزراعة بقلة الملك موطنها أوروبا وشمال إفريقيا، وتنمو بقلة الملك في آسيا وأميركا الشمالية وأستراليا.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية المزهرة.

المكوّنات تحتوي بقلة الملك على قلوانيّات الإيزوكينولين.

التاريخ والتراث لبقلة الملك تاريخ طويل من الاستخدام في أوروبا.

الأفعال والاستخدامات الطبية للعشبة مفعول منبّه للكبد والمرارة وتستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحالات الجلدية مثل الإكزيمة. كما أنها مدرّة للبول ومليّنة معتدلة.

الأنواع ذات الصلة لبقلة الملك صلة بالقُبّريّة (*Corydalis yanhusuo*، ص 85) والشاهترج التركي (*F. parviflora*) من أواسط آسيا. والأخير، على غرار بقلة الملك، يستخدم كعشبة مزيلة للسمّية ومليّنة ومدرّة للبول.

تنبيه بقلة الملك سامّة بجرع مفرطة. لا تستخدم إلا بعد استشارة اختصاصي.



بقلة الملك يمكن وضعها خارجيًا كعلاج للإكزيمة.

المُدرّة المخزنية، المكنانة المخزنيّة
Galega officinalis (Leguminosae)
Goat's Rue

الوصف نبتة شجيرية معمّرة تعلو نحو متر. لها أوراق مركّبة ذات وريقات رمحية وأزهار دقيقة قرنفلية من نوع البازلاء على سنابل طرفية وقرون بذور بنّية محمّرة في الخريف.



المدرّة المخزنية كانت تؤخذ سابقاً لعلاج الطاعون.

المنبت والزراعة المدرّة المخزنية موطنها آسيا وأوروبا القارّية، وقد توطّنت في بريطانيا. وهي تنمو في المناطق الرطبة والمنخفضة، وتجنى في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات تحتوي المدرّة المخزنية على قلوانيّات (بما في ذلك الغالجين) وصابونينات وفلافونيّات وحموض تنيك. والغالجين يخفّض مستويات سكر الدم بقوّة.
التاريخ والتراث استخدمت المدرّة المخزنية سابقاً لعلاج الطاعون، وتزرع على نطاق واسع علفاً للماشية.
الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم المدرّة المخزنية اليوم بشكل رئيسي كعشبة مضادة للداء السكري، لها القدرة على خفض مستويات السكر في الدم. وهي ليست بديلاً للعلاجات التقليدية لكن يمكن أن تكون قيّمة في المراحل المبكرة من الداء السكري المتأخّر الظهور، ويفضّل استخدامها كنقيع. وللعشبة مفعول يزيد درّ حليب الثدي. وهي أيضاً مدرّة مفيدة للبول.
تنبيه لا تستخدم كجزء من علاج الداء السكري إلا بإشراف اختصاصي.

الأنغوستورا
Galipea officinalis syn. G. cusparia (Rutaceae)
Angostura

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 15 متراً ذات لحاء رمادي ووريقات خضراء زاهية لمّاعة وأزهار كريهة الرائحة.

المنبت والزراعة الأنغوستورا موطنها بعض جزر البحر الكاريبي وأميركا الجنوبية المدارية. يُجمع اللحاء على مدار السنة.
الجزء المستخدم اللحاء.
المكوّنات يحتوي لحاء الأنغوستورا على مواد مرّة وقلوانيات، بما في ذلك الكسبارين و 1-2% من الزيت الطيّار.
التاريخ والتراث الأنغوستورا مقوّية وعلاج مأثور للحمّى في أميركا الجنوبية. ويستخدم الأمازونيون المحليون النبتة كسمّ للسمك. وقد استخدمت الأنغوستورا كمصدر «للمواد المرّة»، لكنها لم تعد مكوّناً في المزيج المنكّه الذي يحمل اسمها.
الأفعال والاستخدامات الطبية الأنغوستورا مرّة قويّة ذات خصائص مقوّية، وهي تنبّه المعدة والسبيل الهضمي ككل. كما أنها مضادّة للتشنّج ويقال إنها تعمل على الأعصاب الشوكية وتفيد في الحالات الشللية. وتعطي الأنغوستورا لضعف الهضم وتعتبر قيّمة كعلاج للإسهال والزحار. وتستخدم أحياناً في أميركا الجنوبية كبديل للكينا (*Cinchona* spp.، ص 79) للسيطرة على الحمّيات.

الغاليون الأبيض، حشيشة الأفعى
Galium aparine (Rubiaceae)
Cleavers, Goose Grass

الوصف نبتة حولية منتشرة مربعة الساق تعلو 1.2 متر، لها دوّارات من الأوراق الرمحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وثمر دائري صغير أخضر ذو أشواك معقوفة.



أجزاء هوائية مجفّفة

المنبت والزراعة الغاليون الأبيض شائع في أوروبا وأميركا الشمالية وكثير من المناطق المعتدلة الأخرى، بما في ذلك أستراليا. ينمو بوفرة في الحدائق وعلى جوانب الطرق وفي الأسيجة الشجرية، ويجمع عندما يوشك على الإزهار في أواخر الربيع.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات يحتوي الغاليون الأبيض إيرودويدات (بما في ذلك الأسبرولوزيد) وحموض متعدّدة الفينوليك وأنتراكينونات (في الجذر فحسب) وألكانات وفلافونيّات وحموض تنّيك. والأسبرولوزيد مليّن معتدل.
التاريخ والتراث يشير الاسم cleavers إلى قدرة النبتة على التعلّق بالفراء أو الثياب. وقد اعتبر الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول أنه مفيد من أجل التعب ووصف كيف يستخدم الرعاة السوق لصنع مَصاف للحليب.
الأفعال والاستخدامات الطبية الغاليون الأبيض مدرّ جيّد للبول، وغالباً ما يستخدم للأمراض الجلدية مثل المثّ (سيلان دهني تقشّري) والإكزيمة والصُّداف psoriasis، ولتورّم الغدد اللمفية وكعميل عام لإزالة السموم في الأمراض الخطيرة مثل السرطان. ومن الشائع تحضير النبتة على شكل نقيع، لكن لحالات مثل السرطان يفضل تناوله كعصير، وهو مدرّ قوي للبول. ويؤخذ العصير والنقيع أيضاً لحصى الكلى وغيرها من المشكلات البولية.
الأبحاث وفقاً لبحث فرنسي (1947)، ظهر أن مستخلصاً ما من النبتة يخفّض ضغط الدم.
الأنواع ذات الصلة يستخدم الغاليون المكسيكي (*G. orizabense*) من قبل شعب المازاتك Mazatec لعلاج الطفيليّات المعوية وتفريج الحمّى. ويستخدم الغاليون النيوزيلندي (*G. umbrosum*) لعلاج السيلان. انظر أيضاً الغاليون الأصفر (*G. verum*، المدخل التالي).

الغاليون الأصفر، الغاليون الحقيقي
Galium verum (Rubiaceae)
Lady's Bedstraw

الوصف نبتة معمّرة متسلّقة قصيرة تعلو 80 سم. لها دوّارات من الأوراق الخضراء الداكنة وحزم من الأزهار الصفراء الزاهية شديدة الصغر.
المنبت والزراعة يوجد الغاليون الأصفر في أوروبا وغربي آسيا، كما أنه وُطّن في أميركا الشمالية. يزدهر في المروج الجافّة والأسيجة الشجرية وفي الأماكن الموجودة على جوانب الطرقات. يُجمع عندما يزهر في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات يحتوي الغاليون الأصفر على إيريدويدات (بما في ذلك الأسبرولوزيد) وفلافونيّات وأنتراكينونات وألكانات.
التاريخ والتراث يُشتق الاسم الانكليزي لهذه العشبة الزكية الرائحة من استخدامها المأثور كحشوة للفراش وفي العصور الوسطى، استُخدمت كعشبة «كاسية» للأرضيات. الغاليون الأصفر يخثّر الحليب ويعطي لوناً أصفر للجبن المنتج من الخثارة. وفي «كتاب الأعشاب الإيرلندي» (1735)، يقول كيوغ K'Eogh «عندما توضع الأزهار المسحوقة على الحروق، تلطّف الالتهاب، وعندما توضع على الجروح تلأمها».
الأفعال والاستخدامات الطبية الغاليون الأصفر علاج مرّ المذاق قليلاً يستخدم بشكل رئيسي مدرّاً للبول وللمشكلات الجلدية. وعلى غرار قريبه الغاليون الأبيض (*G. aparine*، انظر المدخل السابق)، تعطى العشبة لحصى الكلى وحصى المثانة وغيرهما من الحالات البولية بما في ذلك التهاب المثانة. ويستخدم بين الحين والآخر كوسيلة لتفريج المشكلات الجلدية المزمنة مثل الصُّداف، لكن الغاليون الأبيض أفضل عموماً لهذه الحالة. وللغاليون الأصفر شهرة قديمة العهد، وبخاصة في فرنسا، باعتباره علاجاً قيّماً للصرع، رغم أنه نادراً ما يُستخدم لهذه الغاية اليوم.
الأنواع ذات الصلة يعتبر الغاليون (*G. elatum*) علاجاً للصرع في فرنسا. (انظر أيضاً الغاليون الأبيض *G. aparine*، أعلاه).

الغاردينية الياسَمينية، الغاردينية كبيرة الزهر
***Gardenia jasminoides* syn.**
***G. augusta, G. florida* (Rubiaceae)**
Zhi Zi, Gardenia

الوصف جنبة دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار، لها أوراق خضراء وأزهار مزدوجة عطرة وثمر أحمر إلى برتقالي.



الغاردينية الياسمينية تلعب دوراً هامّاً في طب الأعشاب الصيني.

المنبت والزراعة الغاردينية الياسمينية موطنها المقاطعات الجنوبية الشرقية من الصين، وهي تفضّل المناخات المدارية الرطبة. يُجمع الثمر عندما يصبح أصفر محمّراً.

الجزء المستخدم الثمر.

المكوّنات تحتوي الغاردينية الياسمينية على زيت طيّار وغاردينين وكروسين وجينيبوزيد.

التاريخ والتراث تُستخدم الغاردينية الياسمينية في الطب الصيني منذ 2000 سنة على الأقل. وهي توفّر زيتاً عطريّاً هامّاً يستخدم لتنكيه أنواع الشاي. وغالباً ما يُمزج الياسمين ومسك الروم مع الغاردينية الياسمينية في عطور الغاردينية.

الأفعال والاستخدامات الطبية في تراث الأعشاب الصيني (ص 38-41)، تعتبر الغاردينية الياسمينية عشبة «مرّة باردة» تستخدم في الغالب لتفريج الأعراض المصاحبة للحرارة. وتشمل هذه الأعراض الحمّى والهيوجيّة والتململ والأرق والتبوّل المؤلم واليرقان. وتعالج العشبة أيضاً التهاب المثانة والصداع وصعوبة التنفّس. وهي ترقىء النزيف وتؤخذ للرعاف وللنزيف البولي والشرجي. وتمزج الغاردينية الياسمينية مع بياض البيض وتوضع كمسحوق على الكدمات.

الأنواع ذات الصلة ثمرة الغاردينية (*G. campanulata*)، التي توجد في شمالي الهند، هرورة تؤخذ لطرد الديدان. والغاردينية الصمغية (*G. gummifera*)، التي توجد في شرقي الهند، مطهّرة ومهضّمة. وتفرّج الغاردينية الأسترالية (*G. taitensis*) الصداع. وتستخدم الغاردينية السنانية (*G. thunbergia*) لتفريج الإمساك.

تنبيه لا تؤخذ الغاردينية الياسمينية عند الإصابة بالإسهال.

الكشت المفصّص، الغلطارية المسطّحة
***Gaultheria procumbens* (Ericaceae)**
Wintergreen

الوصف جنبة عطرية منخفضة تعلو 15 سم. لها أوراق بيضوية لحيمة وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية باهتة جرسية الشكل وثمر أحمر متوهّج.

المنبت والزراعة الغلطارية المسطّحة موطنها أميركا الشمالية، وتوجد في الأحراج والمناطق الجبلية المكشوفة. تجمع الأوراق والثمر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر والزيت العطري.

المكوّنات تحتوي الغلطارية المسطّحة على فينولات (بما في ذلك الغلطارين وحمض الساليسيليك) و 0.8% من الزيت الطيّار (يصل إلى 98% من ساليسيلات الميتيل) ولثأ وراتينج وحموض تنّيك.

التاريخ والتراث كانت الغلطارية المسطحة مشهورة عند الأميركيين المحليين الذين استخدموها لعلاج ألم الظهر والرثية (الروماتيزم) والحمّى والصداع والتهاب الحلق وكثير من الحالات. وقد مزجها صاموئيل طومسون، مؤسّس حركة المداواة الطبيعية في القرن التاسع عشر، مع الشّوْكران (*Conium maculatum*، ص 192) لعلاج احتباس السوائل الشديد. واستخدمت الأوراق بديلاً للشاي (*Camellia sinensis*، ص 179)، كما في حرب الاستقلال الأميركية (1776-1784).

الأفعال والاستخدامات الطبية الغلطارية المسطحة مضادّة قوية للالتهاب ومطهّرة وملطّفة للجهاز الهضمي. وهي علاج فعال للمشكلات الرثّية ومشكلات التهاب المفصل، وعندما تؤخذ بمثابة شاي تفرّج انتفاخ البطن والمغص. ويفرّج الزيت العطري على شكل مَروخ أو مرهم العضلات أو الأربطة أو المفاصل الملتهبة أو المتورّمة أو المتقرّحة، ويمكن أن تكون قيّمة في علاج الحالات العصبية مثل عِرق النَّسا (وهو ألم ينشأ من الضغط على عصب في أسفل الصلب) وألم ثلاثيّ التوائم (ألم يصيب عصب الوجه). ويستخدم الزيت أحياناً لعلاج التهاب الهَلَل cellulitis، وهو عدوى جرثومية تتسبّب في التهاب الجلد. ويأكل شعب الإنويت Inuit في لابرادور وغيره من الشعوب المحلية العنبات نيئة ويستخدم الأوراق لعلاج الصداع والعضلات المؤلمة والتهاب الحلق.

الغلطارية المسطّحة يُصنع منها مروخ فعّال للعضلات والمفاصل المتقرّحة.

تنبيهات يجب ألا يتناول من لديه حساسية للأسبرين الغلطارية المسطّحة داخليّاً. ويجب ألا يؤخذ زيت الغلطارية المسطّحة داخليّاً أو يوضع (حتى مخفّفاً) على جلد الأطفال دون 12 عاماً إلا بإشراف اختصاصي.

الجيليديوم، الأغرة
***Gelidium amansii* (Rhodophyceae)**
Agar

الوصف عشبة بحرية ذات أشرطة كمدة بنيّة إلى حمراء متعددة الفروع وسعفات يصل طولها إلى متر. لها ثمرة كروية تظهر في أواخر الخريف أو في الشتاء.

المنبت والزراعة الجيليديوم موطنه سواحل الصين واليابان على المحيط الهادىء وساحل جنوب إفريقيا. تنمو حتى عمق 30 متراً تحت سطح البحر. يجمع الحصّادون المتاجرون هذه النبتة عن الضفاف والصخور. تعطي العشبة المنظّفة، بعد سلقها مع حمض الكبريتيك لمدة 6 ساعات، الأغرة التي تجمد لتشكّل هلاماً. ويُنتج نحو 6500 طن من الأغرة المعالجة كل عام.

الجزء المستخدم مستخلص العشبة البحرية (الأغرة).

المكوّنات تحتوي الأغرة على متعددات سكريد، لاسيما الأغروز والأغروبكتين (ما يصل إلى 90%)، وهما لزجان جدّاً.

التاريخ والتراث يشيع استخدام الجيليديوم كعامل تكثيف أثناء تحضير الطعام، لكن أكثر استخداماته انتشاراً هي في البحث العلمي، حيث يستخدم كمستَنْبت لزراعة العضويّات المجهرية في أطباق بتري Petri dishes. ويعني اسم النبتة الياباني «الطقس البارد». ومردّ ذلك إلى أن العشبة البحرية كانت تجنى أثناء أشهر الشتاء، لأن التجميد وإذابة الجليد كانا ضروريين في عملية الصناعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية
الجيليديوم مغذٍ ويحتوي على مقادير كبيرة من اللثأ، على غرار معظم الأعشاب البحرية. يستخدم طبيّاً بشكل رئيسي كمليّن كتلي. وفي الأمعاء، يمتص الجيليديوم الماء وينتفخ ما ينبّه نشاط الأمعاء وما يلي ذلك من طرح للبراز.

الأنواع ذات الصلة الجيليديوم (*G. amansii*) هو النوع الرئيسي المنتج للأغرة، لكن الجيليديوم الغضروفي (*G. cartilagineum*)، الموجود على ساحل المحيط الهادىء لأميركا الشمالية، وغيره من الأنواع الوثيقة الصلة حول العالم، تستخدم كمصادر بديلة.

الياسَمين الأصفر

Gelsemium sempervirens *(Loganiaceae)*

Yellow Jasmine, Gelsemium

الوصف متسلّقة خشبية دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار. لها أوراق خضراء داكنة لامعة وعناقيد من الأزهار الصفراء البوقية العطرة.

المنبت والزراعة الياسمين الأصفر موطنه جنوبي الولايات المتحدة وأميركا الوسطى، وهو يفضّل المواقع الرطبة. يُقلع جذر التطعيم في الخريف.

الجزء المستخدم جذر التطعيم.

المكوِّنات يحتوي الياسمين الأصفر على قلوانيّات الإندول (بما في ذلك الجلسيمين والجلسيدين)، وإيريدويدات وكومارينات وحموض تنّيك. القلوانيّات سامّة وتعمل مخمِّدة للجهاز العصبي المركزي.

جذر تطعيم مجفّف

التاريخ والتراث لم يتضح إذا ما كان الياسَمين الأصفر مستخدماً في الطبّ الأميركي المحلي أم لا. فهذه النبتة لم تستخدم بانتظام إلا في أواسط القرن التاسع عشر. وقد استخدمت أوّل الأمر من قبل الحركة العشبية الانتقائية، وبعد ذلك صارت دواءً رسميًا مدرجاً في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1663 و 1926.

الأفعال والاستخدامات الطبية الياسمين الأصفر عشبة قوية المفعول توصف بجرع صغيرة كمركّن ومضادّ للتشنّج أكثر ما يشيع استخدامها للألم العصبي (ألم ينشأ عن تهيّج العصب أو تلفه). وغالباً ما يُعطى الياسمين الأصفر للألم العصبي الذي يصيب الوجه. وتوضع العشبة أيضاً خارجيًا لعلاج الألم العصبي الوَرْبي (ألم عصبي بين الأضلاع) وعرق النَّسا (ألم ناتج عن ضغط على عصب في أسفل الصلب). وتستخدم خاصية الياسمين الأصفر المضادة للتشنّج في علاج الشاهوق والربو. وتؤخذ العشبة أحياناً للشقيقة والأرق ومشكلات المعي، ولخفض ضغط الدم أيضاً. ويستخدم الياسمين الأصفر أيضاً في طب المعالجة المثلية.

تنبيهات الياسمين الأصفر نبتة شديدة السمّية يجب أن لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.

الجنطيانا الكبيرة الورق

Gentiana macrophylla *(Gentianiaceae)*

Qin Jiao

الوصف عشبة معمِّرة تعلو 70 سم. لها أوراق رمحية متقابلة وأزهار بنفسجية جرسية الشكل تبرز من آباط الأوراق.

المنبت والزراعة الجنطيانا الكبيرة الورق موطنها منغوليا والمقاطعات الشمالية الشرقية من الصين، حيث يقلع الجذر في الربيع أو الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

التاريخ والتراث الجنطيانا الكبيرة الورق هي إحدى 252 عشبة مدرجة في كتاب «تحفة المزارع الإلهية»، وهو كتاب أعشاب طبية صيني كتب في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية الجنطيانا الكبيرة الورق عشبة شديد المرارة، على غرار قريبتها الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97). ويشيع أخذها على شكل صبغة لتنبيه الهضم و «تبريد» الجسم عموماً. وخلافاً للجنطيانا الصفراء، الجنطيانا الكبيرة الورق حريفة باعتدال لذا فإنها ملائمة لمجموعة مختلفة نوعاً ما من الأمراض. وفي طبّ الأعشاب الصيني، توصف لعلاج حالات «الريح – الرطوبة» مثل الحمّى واليرقان والإمساك «الجاف» وتستخدم عامّة للمساعدة في دعم وظيفة الكبد والجهاز الهضمي. ولأن الجنطيانا الكبيرة الورق مضادة للالتهاب ومركّنة معتدلة، توصف أيضاً لعلاج حالات رثيّة وحالات التهاب مفصل متنوّعة.



الجنطيانا الكبيرة الورق تشترك في الخصائص المرّة والمضادة للالتهاب مع قريبتها الأوروبية الجنطيانا.

الأبحاث تشير الأبحاث في الصين إلى أن العشبة ذات تأثير صادّ (مضاد حيويّ) ومضاد للالتهاب.

الأنواع ذات الصلة يستخدم نوع صيني آخر من الجنطيانا هو الجنطيانا الخشنة (*G. scabra*) بمثابة مرّ صرف. وهي تحضّ الإفرازات الهضمية وتعالج مجموعة من الأمراض المرتبطة بالكبد. وقد استخدمت الجنطيانا المكسيكية (*G. adsurgens*) من قبل شعب المايا لتنبيه المعدة وعلاج ألم المعدة. واستخدمت الجنطيانا الأميركية (*G. andrewsii*) علاجاً للدغات الأفاعي ومرًا صرفاً. انظر أيضاً القنطريون الصغير، *Erythraea centaurium* ص 204).

الغُرنوق الملطّخ، إبرة الراعي الملطّخة

Geranium maculatum *(Geraniaceae)*

American Cranesbill

الوصف نبتة معمّرة تعلو 60 سم. لها أوراق عميقة الشقّ وأزهار أرجوانية إلى قرنفلية وثمر يشبه المنقار.

المنبت والزراعة الغرنوق الملطّخ موطنه أحراج شرقي أميركا الوسطى ووسطها. يُستخرج الجذر في أوائل الربيع وتُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي الغُرنوق الملطّخ على ما يصل إلى 30% من حموض التنّيك.

التاريخ والتراث استخدمت الشعوب الأميركية المحلية الغرنوق الملطّخ لالتهاب الحلق وقروح الفم واللثة المخموجة والسلاق الفموي. واستخدم المستوطنون الأوروبيون العشبة لاحقاً للإسهال والنزيف الداخلي والكوليرا والأمراض الزهرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الغرنوق الملطخ عميل قابض ومخثّر يستخدم اليوم كما في الأزمنة السابقة. وغالباً ما توصف لمتلازمة الأمعاء الهيوجة والبواسير، وكذلك لإرقاء الجروح. ويمكن أن تستخدم أيضاً لعلاج النزيف الحيضي الشديد وفرط التصريف المهبلي.

الأنواع ذات الصلة انظر الغرنوق العطر (*G. robertianum*، المدخل التالي).

تنبيه يجب عدم أخذ الغرنوق الملطّخ إلا لبضعة أسابيع كل مرة.

الغُرنوق العَطر، إبرة الراهب

Geranium robertianum *(Geraniaceae)*

Herb Robert

الوصف عشبة حولية أو ثنائية الحول قويّة الرائحة تعلو 50 سم. لها أوراق خضراء إلى حمراء عميقة الشق وأزهار قرنفلية زاهية ومحفظات بذور مستدقّة.

المنبت والزراعة الغرنوق العطر موطنه أوروبا وآسيا، وهو موطّن في أميركا الشمالية. يُجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات يحتوي الغرنوق العطر على حموض التنّيك ومادّة مرّة (جيرانين) وقليل من الزيت العطر وحمض السيتريك.

التاريخ والتراث رائحة الغرنوق العطر الكريهة اكسبته اسم «بوب المنتن» في أجزاء من إنكلترا.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم الغرنوق العطر في طبّ الأعشاب الأوروبي المعاصر. ويستخدم أحياناً بطريقة مماثلة لاستخدام الغرنوق الملطّخ (*G. maculatum*، المدخل السابق)، وكقابض ومرقىء للجروح. وتتطلب العشبة فحصاً أكثر دقّة كعلاج. فهي بالنسبة لأحد المراجع فعّالة أيضاً ضد

قروح المعدة والتهاب الرحم ويحتمل أن تفيد كعلاج للسرطان.

الزوفا العملاقة

Geum urbanum *(Rosaceae)*

Avens

الوصف نبتة معمّرة زغبة تعلو 60 سم. لها سوق مجدولة وأوراق مركّبة وأزهار صغيرة صفراء خماسية البتلات وثمرة مغطّاة بالخطاطيف.

المنبت والزراعة الزوفا العملاقة موطنها أوروبا وأواسط آسيا، وهي نبتة شائعة على الطرقات. يقلع الجذر في الربيع وتُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات تحتوي الزوفا العملاقة على غليكوزيدات الفينوليك (بما في ذلك اليوجينول) وحموض التنّيك وزيت طيّار وربما أحد لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (سنيسين).

التاريخ والتراث كانت الزوفا العملاقة تعرف في السابق بالعشبة المباركة وتعزى إليها قدرات سحرية هامّة في العصور الوسطى. ووفقاً للتراث المأثور، يجب قلع الجذر في 25 آذار/ مارس. وقد وصف العشّاب نيكولاس كلبيبر، الذي كتب سنة 1652، الزوفا العملاقة بأنها «مفيدة لأمراض الصدر أو الثدي والآلام وغُرز الجانبين، ولطرد الأخلاط الفظّة من البطن والمعدة». وقد استُخدم الجذر في الماضي كمركّن لطيف ولخفض الحمّى.

الأفعال والاستخدامات الطبية الزوفا العملاقة عشبة قابضة تستخدم بشكل رئيسي للمشكلات التي تصيب الفم والحلق والسبيل المعدي المعوي. كما أنها تشدّ اللثة الطرية وتلأم قروح الفم، ويُصنع منها سوائل غرغرة مفيدة لعداوي البلعوم والحنجرة، وتخفّض تهيّج المعدة والمعى. ويمكن أن تؤخذ للقروح الهضمية ومتلازمة الأمعاء الهيوجة والإسهال والزحار.

وتستخدم الزوفا العملاقة في دهون أو مرهم كعلاج لطيف للبواسير. ويمكن أن تستخدم العشبة أيضاً كغسول لعلاج فرط التصريف المهبلي. وتشتهر الزوفا بأن لها مفعولاً لطيفاً من نوع الكينين لخفض الحمّى.

اللبلاب الأرضي، الكَفْنة المدّادة

Glechoma hederaceae **syn.**
Nepeta glechoma *(Labiatae)*

Ground Ivy

الوصف عشبة معمّرة زاحفة تعلو 15 سم. لها مدّادات طويلة متجذّرة وأوراق محزّزة كلوية الشكل وأزهار زرقاء إلى أرجوانية في دوّارات.

المنبت والزراعة اللبلاب الأرضي موطنه أوروبا وغربي آسيا، ويتوطّن اليوم في المناطق المعتدلة الأخرى، بما في ذلك أميركا الشمالية. يزدهر بجوار الأحراج وعلى طول الممرّات والأسيجة. يُجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي اللبلاب الأرضي على تربينات أحادية نصفية وحموض تنّيك وزيت طيّار ومادّة مرّة (غليكومين) وصابونين وراتينج وحموض تنّيك.

التاريخ والتراث كان اللبلاب الأرضيّ يستخدم لتنكيه وترويق الجعة، الشراب التقليدي عند الأنكلوساسكونيين. وكان يوصى به في العصور الوسطى للحمّى، كما كان علاجاً شهيراً للسعال المزمن. وقد اعتبره العشّاب جون جيرارد علاجاً قيمًا للطنين.



اللبلاب الأرضي مفيد لكثير من اضطرابات الجهاز الهضمي.

الأفعال والاستخدامات الطبية اللبلاب الأرضي مقوّ ومدرّ للبول ومضادّ للنزلة، يستخدم لعلاج كثير من المشكلات المتعلقة بالأغشية المخاطية للأذن والأنف والحلق والجهاز الهضمي. ولأنه عشبة تُحتمل جيدًا، يمكن إعطاؤه للأطفال لإزالة النزلة المتلبّثة وعلاج حالات مزمنة من «الأذن المتصمّغة» والتهاب الجيوب. وتفيد من هذا العلاج أيضاً مشكلات الحلق والصدر، وبخاصة تلك الناتجة عن فرط النزلة. كما أنّ اللبلاب الأرضي علاج قيّم لالتهاب المعدة وعسر الهضم الحمضي. وتساعد طبيعته الرابطة في جبه الإسهال وتجفيف الإفرازات المائيّة والمخاطيّة. وكان اللبلاب الأرضي يستخدم للحؤول دون مرض الأسقربوط وكمقوّ ربيعي، ويُعتبر مفيداً لاضطرابات الكلى.

الصويا، الصوجا

Glycine max *(Leguminosae)*

Soya

الوصف نبتة حولية تعلو مترين. لها أوراق ذات ثلاث وُريقات وأزهار بيضاء أو أرجوانية وقرون فيها 2-4 حبوب.

المنبت والزراعة الصويا موطنها جنوبي غرب آسيا وتُزرع في المناطق المعتدلة الدافئة تجمع القرون عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة حبوب الفول والأرآد.

المكوّنات يحتوي فول الصويا على البروتين وزيت ثابت وكولسترول وإيزوفلافونات وليسيتين وفيتامينات ومعادن. وتحاكي الكومسترول والإيزوفلافونات الإستروجين داخل الجسم.

التاريخ والتراث غذاء رئيسي في كثير من أنحاء آسيا، وقد أصبحت الصويا واحداً من أهم المحاصيل الغذائية في العالم.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن للصويا مفعولاً طبيًا معتدلاً، فإنها تساعد في تنبيه دوران الدم وتعمل كمزيل عامّ للسموم. وفي الطب الصيني، يُعتقد أن الأردآد تفرّج «حرارة الصيف» والحمّى.

السُوس اللزج

Glycyrrhiza uralensis **syn.**
G. viscida *(Leguminosae)*

Gan Cao

الوصف عشبة معمّرة تعلو متراً. لها جذور ليفية وساق شعراء وعناقيد من الأزهار الأرجوانية وقرون مسطّحة.

المنبت والزراعة ينمو السوس اللزج في الصين ومنغوليا وشرقي روسيا. يُقلع الجذر في الربيع أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذمور.

المكوّنات يحتوي السوس اللزج على صابونينات ثلاثية التربين (وبخاصة الغليسريزين وحمض الغليسيريتنيك) وفلافونيّات وإيزوفلافونويدات (بما في ذلك الليكويريتيجينين والليكوبريتين) والكلكونات.

التاريخ والتراث يستخدم السوس اللزج في الصين منذ أكثر من 2000 سنة.

الأفعال والاستخدامات الطبية السوس اللزج هو أحد أهم الأعشاب الطبية في الصين. يستخدم «للتوفيق» بين الأعشاب المختلفة الموصوفة معاً، لكنه قيّم أيضاً بمفرده. هو مقوّ حلو المذاق ذو خصائص علاجية شبيهة بخصائص السوس (*G. glabra*، ص 99)، يوصف لالتهاب الحلق والأزيز والسعال وقروح الفم والقروح الهضمية والتهاب المعدة. كما يوصف لحالات نقص «الكي» (قوّة الطاقة الحيوية) إذ إنه يحسّن المقاومة والحيوية. ويزيل السوس اللزج سموم الجلد الملتهب.

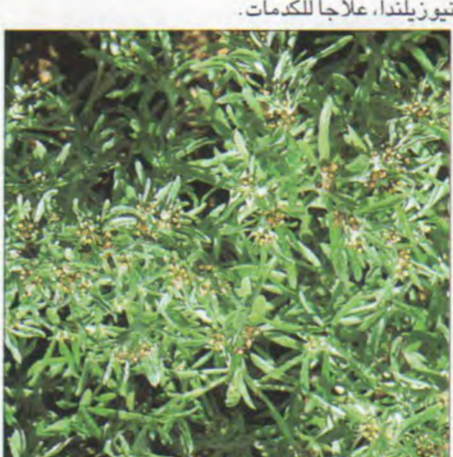
تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الاستخدام الطويل الأجل قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل. لا يؤخذ عن الإصابة بفقر الدم أو عند الحمل.

كرسفيّة المناقع

Gnaphalium uliginosum *(Compositae)*

March Cudweed

الوصف نبتة حولية تعلو 20 سم. لها أوراق رفيعة رمادية إلى فضّية ورؤيسات زهرية صغيرة صفراء.
المنبت والزراعة كرسفية المناقع موطنها أوروبا والقوقاز وغربي آسيا، وقد وطّنت في أميركا الشمالية. تفضّل المناطق الرطبة وتُجمع في الصيف عندما تُزهر.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات تحتوي كرسفية المناقع على زيت طيار وحموض تنّيك.
الأفعال والاستخدامات الطبيّة لكرسفية المناقع خصائص قابضة ومطهّرة ومضادّة للنزلة رغم قلّة استخدامها طبيًا اليوم. في طبّ الأعشاب البريطاني، تؤخذ أحياناً لالتهاب اللوزتين والتهاب الحلق والبُحّة وللنزلة في الحلق والممّرات الأنفية والجيوب. وتُستخدم كرسفيّة المناقع في روسيا لخفض ضغط الدم. ويُعتقد أنّها مضادّة للاكتئاب ومقوّية للباه.
الأنواع ذات الصلة يستخدم نوع أوروبي آخر وهو الكُرسفية الثنائية المسكن (*G. dioicum*) كقابض ولعلاج مشكلات الرئة. وكانت الكرسفية الكثيرة الرؤوس (*G. polycephalum*)، وهي نبتة وثيقة الصلة مصدرها أميركا الشمالية، تستخدم لعلاج النزلة التنفّسية والمعوية، وكانت توضع كلبخة للكدمات. وتعتبر الكرسفية النخروبية (*G. keriense*) وموطنها نيوزيلندا، علاجاً للكدمات.



كرسفية المناقع يشيع وجودها في المناطق الرطبة وأميركا الشمالية وآسيا.

القُطن الحشيشي

Gossypium herbaceum *(Malvaceae)*

Cotton

الوصف نبتة ثنائية الحول أو معمّرة تعلو 2.5 متر. لها أوراق مفصّصة وأزهار كبيرة بيضاء أو قرنفلية ومحفظات بذور تحيط بها وخصل بيضاء زَغبة.
المنبت والزراعة القطن الحشيشي موطنه شبه القارّة الهندية وشبه الجزيرة العربية، وهو يزدهر في المناخات المعتدلة الدافئة والمدارية. ويزرع على نطاق واسع من أجل ليفه. تجنى جذور النبتة وبذورها في الخريف.
الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر وزيت البذور.
المكوّنات يحتوي لحاء جذر القطن الحشيشي على الغوسيبول (وهو أحد التربينات الأحادية النصفية) والفلافونيّات. ويحتوي زيت البذور على زيت ثابت يضم 2% من الغوسيبول، وفلافونيّات. يُسبّب الغوسيبول العقم عند الرجال.
التاريخ والتراث زرع القطن الحشيشي في الهند والشرق الأوسط منذ أقدم الأزمنة من أجل ليفه وخصائصه الطبية. وتحظى النبتة بتقدير خاص لقدرتها على الحثّ على الحيض. وقد اكتُشف مفعول زيت بذور القطن المانع للحمل عند الرجال في الصين عندما أصيب الرجال بالعُقم بعد أكل طعام مطهوّ به.
الأفعال والاستخدامات الطبية نادراً ما يستخدم لحاء جذور القطن الحشيشي طبيًا اليوم. وقد استخدم في السابق بديلاً للإرغوت (*Claviceps purpurea*)، العشبة الحاثّة على الوضع واسعة الاستخدام. ولحاء جذور القطن الحشيشي ألطف مفعولاً وأكثر أمناً ينبّه انقباضات الرحم ويسرّع الولادة الصعبة. كما أنه يحضّ على الإجهاض أو بدء الحيض ويخفّض التدفّق الحيضي. ويحض لحاء جذور القطن الحشيشي الدم على التخثّر وعلى درّ حليب الصدر. ويستخدم زيت بذور القطن لعلاج النزيف الحيضي الشديد والانتباذ البطاني الرحمي endometriosis.
الأبحاث تسبّب بذور القطن وزيت البذور العقم عند الرجال، وقد اختبرت كمانع للحمل يأخذه الرجال في الصين. يُسبّب زيت بذور القطن تنكّس الخلايا المنتجة للمنيّ إلى جانب خفض عدد النطاف.
الأنواع ذات الصلة استخدم القطن الأميركي (*G. hirsutum*) كنبتة طبية على نطاق واسع من قبل شعبي المايا والأزتيك، كما زُرع من أجل ليفه. وقد حمل كولومبوس عيّنات من هذا النوع عند عودته إلى أوروبا من رحلته الأولى. واستخدم الشعب الأميركي المحلي اللحاء لتخفيف ألم الولادة، وفي القرن التاسع عشر استُخدم حاثًا على الحيض والإجهاض.
تنبيهات لحاء جذور القطن الحشيشي وزيت بذوره قد يكونان سامّين ويجب عدم استخدامهما إلا بإشراف اختصاصي. لا يستخدم أثناء الحمل.

الغرنديليّة القاسية

Grindelia camporum **syn. G. robusta var.** ***rigida*** *(Compositae)*

Gumplant

الوصف عشبة معمّرة تعلو متراً واحداً. لها أوراق مثلّثة وأزهار برتقالية إلى صفراء من نوع الأقحوان.
المنبت والزراعة الغرنديلية القاسية موطنها جنوبي غرب الولايات المتحدة والمكسيك، تنمو في التربة القاحلة والمالحة. تُجنى في أواخر الصيف عندما تُزهر.
الأجزاء المستخدمة الأوراق والرؤوس المزهرة.
المكوّنات تحتوي الغرنديلية القاسية على ثنائيات التربين (بما في ذلك حمض الغرنديليك) وراتينجات وفلافونيّات.
التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الغرنديلية القاسية لعلاج المشكلات القصبيّة والإصابات الجلدية مثل ردود الفعل على اللبلاب السامّ. ولم يقرّ الممارسون المتشدّدون قيمة النبتة الطبية حتى منتصف القرن التاسع عشر. وقد اعتُرف بالغرنديلية القاسية رسميًا في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1882 و 1926.
الأفعال والاستخدامات الطبية الغرنديلية القاسية علاج للربو القصبي وللحالات التي يعيق فيها بلغم المجاري الهوائية التنفّس. وهي مضادّة للتشنّج ومقشّعة تساعد في ترخية عضلات الممرات القصبية الصغيرة وإزالة البلغم المحتقن. ويُعتقد أيضاً أنها تزيل تحسّس النهايات العصبية في الشجرة القصبية وتبطيء سرعة القلب، ما يؤدي إلى تسهيل التنفّس. وتؤخذ الغرنديلية القاسية أيضاً لالتهاب القصبات والنُّفاخ ولإزالة النزلة في الحلق والأنف، وقد استخدمت في علاج الشاهوق وحمّى الكلأ والتهاب المثانة، وتوضع خارجيًا لتسريع شفاء تهيج الجلد وحروقه.
الأنواع ذات الصلة الغرنديلية الخشنة (*G. squarrosa*)، وهي نوع أميركي شمالي يستخدم بشكل متبادل مع الغرنديلية القاسية، استخدمها الأميركيون المحليون لعلاج المشكلات التنفّسية مثل الزكام والسعال والتدرّن (السل).
تنبيهات الغرنديلية القاسية سامّة بجرعات مفرطة. لا تؤخذ عند الإصابة بمشكلات الكلى أو القلب.

عود الأنبياء

Guaiacum officinale *(Zygophyllaceae)*

Lignum Vitae

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق بيضوية صغيرة وأزهار نجمية زرقاء غامقة ومحفظات بذور قلبية الشكل.
المنبت والزراعة عود الأنبياء موطنه أميركا الجنوبية وجزر الكاريبي. وينمو في الغابات المطيرة المدارية. تقطع الشجرة من أجل خشبها. ويُستخرج الراتينج من خشب القلب.
الأجزاء المستخدمة الخشب والراتينج.
المكوّنات يحتوي عود الأنبياء على ليغنانات (فوروغواياسيدين وغواياسين وغيرها)، و 18-25% من الراتينج وفانيلين وتربينات.
التاريخ والتراث في سنة 1519، قيل إن أولريتش فون هاتن Ulrich von Hutten، وهو كاتب ألماني



عود الأنبياء حظي في الماضي بطلب عالٍ في أوروبا كعلاج مزعوم للإفرنجيّ.

ساخر، شفا نفسه من الإفرنجي (السفلس) بعد اتباعه نظاماً غذائيًا لمدة 40 يوماً يشتمل على الصوم والتعرّق المفرط وشرب مغلي عود الأنبياء. وفي سنة 1526 كتب أوفيادو Oviedo، وهو أقدم كتّاب حوليّات التاريخ الأميركي الطبيعي، قائلاً «إن هنود البحر الكاريبي يشفون أنفسهم بسهولة» من المرض الزهريّ بهذه النبتة. وقد اشتدّ الطلب على عود الأنبياء في أوروبا لبعض الوقت، لكن شهرته اضمحلت ببطء إذ اعتُبر أن استخدامه كعلاج للإفرنجي خدعة طويلة الأمد. لكن يمكن أن يكون للعشبة بعض التأثير إذا أخذت مع نظام علاج طبيعي مكثّف.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم عود الأنبياء في أوروبا، وبخاصة بريطانيا، كعلاج لحالات التهاب المفصل والحالات الرثيّة، وله خصائص مضادّة للالتهاب تساعد في خفض ألم المفاصل وتورّمها. وهو أيضاً مدرّ للبول وملّين ومحثّ على التعرّق ويسرّع إزالة السموم، ما يجعله مفيداً في علاج النقرس gout. يشيع استخدام صبغة عود الأنبياء كحفيف احتكاكي للمناطق الرثيّة. ويمكن وضع قطنة مبلّلة بالراتينج على السن المؤلمة. ويعمل مغلي عيدان الخشب كمخدّر موضعي ويستخدم كعلاج المفاصل الرثيّة وبثور الحلا herpes.

الأنواع ذات الصلة خشب القديسين (*G. sanctum*) الذي ينمو في أميركا الوسطى وبعض أنحاء فلوريدا وخشب المحاريث (*G. coulteri*) ذو الموطن المكسيكي، يُستخدمان بطريقة مماثلة لاستخدام عود الأنبياء.

تنبيه عود الأنبياء يخضع لقيود قانونية في بعض البلدان.

الكوسيلانا

Guarea rusbyi *(Meliaceae)*

Cocillana

الوصف شجرة دائمة الخضرة ذات لحاء رماديّ باهت وأوراق رمحية وأزهار بيضاء إلى خضراء.

المنبت والزراعة الكوسيلانا موطنها شرقي جبال الإنديز. ويُجمع اللحاء على مدار السنة.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكوّنات تحتوي الكوسيلانا على بيتا السيتوستيرول، وربما على راتينجات أيضاً، وزيت ثابت وقلوانيّ وغليكوزيد.

التاريخ والتراث استخدمت الكوسيلانا كمقيّىء في الطبّ الكاريبي والأميركي الجنوبي المأثور، ربما لعدّة قرون. وقد أدخلت النبتة إلى الطب الغربي على يدي هـ. روسبي H.H.Rusby الذي جمع عيّنات منها في بوليفيا في سنة 1886.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الكوسيلانا في مزائج السعال، إذ إنها مقشّع أكثر قوّة من عرق الذهب المخزني (*Cephaelis ipecacuanha*، ص 184). وتؤخذ الكوسيلانا كعلاج للسعال وفرط إنتاج المخاط في الحلق والصدر والتهاب القصبات. وتحثّ النبتة على القياء إذا أخذت بحركات عالية.

تنبيه لا تستخدم الكوسيلانا إلا بإشراف اختصاصي.

الهارونغا

Haronga madagascariensis

(Cuttiferae)

Haronga

الوصف شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلو 8 أمتار. لها أوراق منقّطة بالأسود ظاهرها أخضر غامق بنّي محمّر أشعر، وعناقيد من الأزهار بلون الصدأ.

المنبت والزراعة الهورانغا موطنها مدغشقر وشرقي إفريقيا، وتنمو في المناطق المدارية بتجمع الأوراق واللحاء على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء.

المكوّنات يحتوي لحاء الهارونغا على خضب الفينوليك وثلاثيّات التربين وأنتراكينونات وحموض تنّيك. وتحتوي الأوراق على خضب الفينوليك وهابرسين وفلافونيّات وحموض تنّيك. للهابرسين الموجود أيضاً في حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104) خصائص مضادّة للفيروسات ومضادة للاكتئاب.

التاريخ والتراث استخدم راتينج الهارونغا تقليديًا في إفريقيا لتثبيت رؤوس السهام على العيدان.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد أن الهارونغا تنبّه إفراز الصفراء، وتستخدم في طب الأعشاب الأوروبي لعلاج عسر الهضم وضعف عمل البنكرياس. وفي طب الأعشاب الإفريقي تستخدم الهارونغا بشكل رئيسي كقابض وملّين معتدل وتُعطى أيضاً لشكاوى الجهاز الهضمي مثل الإسهال والزحار.

الأنواع ذات الصلة الهارونغا العثكولية (*H. paniculata*)، وموطنها مدغشقر وشرقي إفريقيا، كما توجد في إفريقيا الوسطى أيضاً، تستخدم كمصدر لزيت يشيع وضعه على الاضطرابات الجلدية بمختلف أنواعها.

الخَرْبَق الأسود

Helleborus niger *(Ranunculaceae)*

Black Hellebore, Christmas Rose

الوصف نبتة معمّرة دائمة الخضرة تعلو 30 سم. لها أوراق قاعدية جلدية وأزهار كبيرة قرنفلية أو أرجوانية أو بيضاء.

المنبت والزراعة الخربق الأسود موطنه أوروبا، وينمو في البرية في جنوبي أوروبا ووسطها وفي تركيا. كما يزرع على نطاق واسع كنبتة للحدائق. تُقطف الأوراق في الصيف ويُقلع الجذر والجذمور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذمور والجذر والأوراق.

المكوّنات يحتوي الخربق الأسود على غليكوزيدات قلبية (هلبورين وهلبوريثين وهلبرين)، ولهذه المواد مفعول مماثل لمفعول الغليكوزيدات الموجودة في الديجيتال الأرجواني، ص 199).

التاريخ والتراث زعم المؤرخ الطبيعي بلينوس (23-79 م) أن الخربق الأبيض استخدم لعلاج الحالات العقلية في وقت مبكر يرجع إلى 1400 قبل الميلاد. فقد اعتُقد أن النبتة تطرد المرّة السوداء التي تسبّب الجنون وفقاً لنظرية الأخلاط الأربعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخربق الأسود الحريف سامّ عندما لا يؤخذ بجرعات صغيرة، له خصائص مُسْهلة ومقوّية للقلب. في القرن العشرين بدأ استخدام الغليكوزيدات القلبية الموجودة في الأوراق كمنبّه للقلب عند الشيوخ. واستُعملت النبتة أيضاً لتنبيه دورات الحيض المتأخّرة. لكن الخربق الأسود يُعتبر اليوم قويًا جدًا يصعب استخدامه بأمان.

تنبيه الخَرْبَق الأسود سامّ جدًا لا يُستخدم في كل الظروف.



الخربق الأسود نبتة قوية المفعول استعملت سابقاً لخصائصها المقوّية للقلب.

النُّومان الأمْرد، حشيشة الفتق المرداء
Herniaria glabra *(Caryophyllaceae)*
Rupturewort

الوصف نبتة حوليّة أو معمّرة تمتد على الأرض لها أوراق بيضوية خضراء زاهية وعناقيد من الأزهار الخضراء.

المنبت والزراعة يوجد النومان الأمرد في كل أنحاء أوروبا وغربي آسيا. ويزدهر في المناطق القاحلة في التربة الجيريّة والرملية. يُجمع عندما يُزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي النومان الأمرد على كومارينات (بما في ذلك 3% من الهيرنيارين والسكوبوليتين) وفلافونيّات وحموض الفينوليك وصابونينات.

التاريخ والتراث ذكر النومان الأمرد لأوّل مرة في كتب الأعشاب الطبية الأوروبية. ويشير اسم جنسها Herniaria إلى قدرتها المشهورة على شفاء الفتوق.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحظى النومان الأمرد بتقدير كعشبة مدرّة للبول بشكل رئيسي. وتعالج النبتة الغضّة المشكلات البولية مثل التهاب المثانة والمثانة الهيوجة وحصى الكلى. وهي أيضاً قابضة استخدمت كلبخة لتسريع التئام القروح. ويبدو أن للنبتة بأكملها تأثير مضاد للتشنّج في المثانة.

الهيراسيوم الأزْغَب
Hieracium pilosella **syn.**
Pilosella officinarum *(Compositae)*
Mouse-Ear Hawkweed

الوصف عشبة معمّرة تعلو 20 سم وتنمو من ورديّة من الأوراق القاعدية. تحمل السوق رؤيسات زهرية وحيدة صفراء زاهية.

المنبت والزراعة الهيراسيوم الأزغب شائع في كثير من أنحاء أوروبا والمناطق المعتدلة من آسيا. وقد توطّن في أميركا الشمالية. ينمو في المراعي الجافة وفي التربة الرملية. يُجمع عندما يُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الهيراسيوم الأزغب على كومارين (أمبليفيرون) وفلافونيّات وحمض الكافييك. ويعتقد أنه مضاد معتدل للفطر.

التاريخ والتراث استخدم الهيراسيوم الأزغب بكثرة منذ العصور الوسطى. ويوجز كيوغ K'Eogh في «كتاب الإيرلندي» (1735) فوائده الطبية: «مفيد ضد بصق الدم وكل أنواع الجريان والسعال وقروح الرئتين والفم والعينين والحلأ النطاقي «shingles».

الأفعال والاستخدامات الطبية يرخّي الهيراسيوم الأزغب عضلات الأنابيب القصبية وينبّه منعكس السعال ويخفّض إنتاج النزلة. وهذا المزيج من الأفعال يجعل العشبة فعّالة ضد كل أنواع المشكلات التنفسية، بما في ذلك الربو والأزيز والشاهوق والتهاب القصبات وغير ذلك من السعال المزمن والمحتقن. ويساعد تأثير الهيراسيوم الأزغب القابض والمدرّ للبول في مواجهة إنتاج النزلة في كل أنحاء الجهاز التنفّسي أحياناً. وتستخدم العشبة للسيطرة على النزيف الحيضي الشديد ولتلطيف لفظ الدم بالسعال. ويمكن أن توضع كلبخة للأم الجراح.

الغاسُول الروميّ
Hippophae rhamnoides *(Elaegnaceae)*
Sea Buckthorn

الوصف جنبة شائكة معبلة تعلو 5 أمتار. لها أوراق فضية رفيعة وأزهار أنثوية وذكرية وعناقيد من العنبات البرتقالية إلى بنّية.

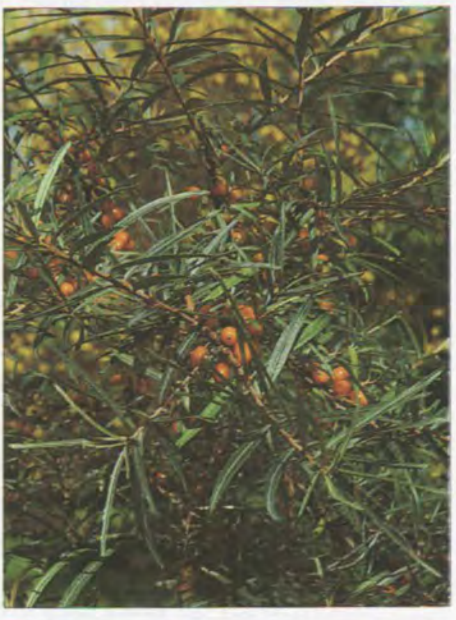
المنبت والزراعة الغاسول الرومي موطنه أوروبا وآسيا، وينمو بشكل رئيسي في المناطق الساحلية الرملية. تُجنى العنبات في الصيف.

الأجزاء المستخدمة العنبات.

المكوّنات تحتوي الثمرة على فلافونيّات وحموض الفاكهة وفيتامين C.

الأفعال والاستخدامات الطبية عنبات الغاسول الرومي غنيّة بالفيتامين C. وقد استخدمت بشكل رئيسي للمساعدة في تحسين مقاومة العدوى. وهي قابضة باعتدال، وقد استخدم مغليّها كغسول لعلاج تهيّج الجلد والطفح.

التاريخ والتراث من المأثور أن السيبيريين والتتار كانوا يأكلون العنبات مع الحليب والجبن، كما أنهم استخدموها لصنع هلام لذيذ المذاق.



الغاسول الرومي مميّز بسوقه الشائكة وأوراقه الفضّية الرفيعة. وتساعد العنبات في تحسين مقاومة الجسم للعدوى.

الشعير
Hordeum distichon *(Gramineae)*
Barley

الوصف عشبة حوليّة تعلو نحو متر واحد. لها ساق منتصبة مجوّفة وأوراق رمحية وسنابل تحمل صفّين من الحبوب وشعرات شوكية طويلة.

المنبت والزراعة يُزرع الشعير في المناطق المعتدلة من العالم. ويُحصد عندما ينضج الحبّ.

الشعير يؤكل منذ الأزمنة النيوليتية.

الأجزاء المستخدمة الحبوب.

المكوّنات يحتوي الشعير على بروتينات وسكّريات ونشاء ودهون وفيتامينات B. وتحتوي النبتة الصغيرة أيضاً على قلوانيّي الهوردينين والغارمين.

التاريخ والتراث يستخدم الشعير من آلاف السنين. وقد أوصى به دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) «لإضعاف وكبح كل الأخلاط الحادة والدقيقة والتهابات الحلق وقروحه».

الأفعال والاستخدامات الطبية الشعير غذاء ممتاز للنقاهة على شكل عصيدة أو ماء شعير، وهو يلطّف الحلق ويوفّر مواد مغذية يسهل تمثيلها. ويمكن أيضاً أن يؤخذ لإزالة النزلة. خاصيته المطريّة تلطّف التهاب المعى والسبيل البولي. ويساعد الشعير في هضم الحليب ويُعطى للرضّع للحؤول دون تكوّن خثارات داخل المعدة. ويشيع إعطاؤه إلى الأطفال الذين يعانون من عداوٍ ثانوية أو الإسهال، ويوصى به على وجه الخصوص كعلاج للحالات الحمّيّة. وعندما تصنع من الشعير لبخة يكون علاجاً فعّالا لتلطيف وخفض الالتهاب في القروح والتورّمات.

الأبحاث توحي الأبحاث الصينية بأن الشعير قد يكون مساعداً في علاج التهاب الكبد. وأشارت اختبارات أجريت في أمكنة أخرى في أوائل التسعينيات إلى أن الشعير قد يساعد في السيطرة على الداء السكري وأن نُخالة الشعير قد يكون لها تأثير في خفض الكولسترول وفي الحؤول دون سرطان المعى.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الشعير الشائع (*H. vulgare*) في طب الأعشاب الصيني لتقوية الهضم. ويُعتقد أيضاً أنه يخفّض درّ حليب الثدي.

الكوبيّة المشجّرة

Hydrangea arborescens *(Hydrangeaceae)*

Wild Hydrangea

الوصف جنبة معبلة ذات ساق خشبية تعلو نحو 3 أمتار. لها أوراق بيضوية وعناقيد من الأزهار البيضاء القشدية اللون.

المنبت والزراعة الكوبية المشجرة موطنها شرقي الولايات المتحدة من نيويورك إلى فلوريدا، تنمو في الأحراج وعلى ضفاف الأنهار. يُقلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يُعتقد أن الكوبية المشجّرة تحتوي على فلافونيّات وغليكوزيد سيانوجيني (هايدرانجيين) وصابونينات وزيت طيّار.

التاريخ والتراث استخدمت قبيلة الشيروكي الكوبيّة المشجّرة علاجاً لحصى الكلى والمثانة. وقد استخدمت حركة المداواة الطبيعية بالأعشاب في القرن التاسع عشر صيغة تضم الكوبية المشجّرة والنجيل الزاحف (*Agropyron repens*، ص 160) والخبيّزة الورديّة (*Althaea rosea*) لعلاج اضطرابات الكلى الخطيرة، بما في ذلك التهاب الكلى.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر طب الأعشاب الغربي أن الكوبية المشجّرة المدرّة للبول مفيدة بوجه خاص في علاج حصى الكلى والمثانة. ويُعتقد أنها تحضّ على طرد الحصى وتساعد في إذابة ما بقي منها. وتُعطى العشبة لكثير من الاضطرابات الأخرى التي تصيب الجهاز البولي التناسلي، بما في ذلك التهاب المثانة والتهاب الإحليل وتضخّم البروستات والتهاب البروستات.

الغوكولاكانتا

Hygrophila spinosa *(Acanthaceae)*

Gokulakanta

الوصف نبتة حولية شائكة حمراء الساق تعلو 60 سم. لها أزهار زرقاء زاهية وبذور صغيرة مسطّحة حمراء غامقة.

المنبت والزراعة الغوكولاكانتا موطنها الهند. وتنتشر الآن على نطاق واسع في المناطق المدارية. تُجمع عندما تُزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات تحتوي الغوكولاكانتا على لثأ وزيت ثابت وزيت طيّار وقلوانيّ.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع استخدام الغوكولاكانتا كدواء في الهند. وتؤخذ بشكل رئيسي من أجل خصائصها الباهية الشهيرة. الأجزاء الهوائية للنبتة ورمادها عندما تحترق مدرّان قويّان للبول ويستخدمان لتسييل السوائل من الجسم في حالات فرط احتباس السوائل. وجذر الغوكولاكانتا مطرّ يستخدم لتلطيف الالتهاب الناتج عن عداوي السبيل البولي. ويعتقد أن النبتة تدعم الكبد في حالات مثل اليرقان والتهاب الكبد.

البَنْج الأسود

Hyoscyamus niger *(Solanaceae)*

Henbane

الوصف عشبة حولية أو ثنائية الحول تعلو متراً. لها أوراق رقيقة مفصّصة قليلاً وأزهار جرسية صفراء باهتة ذات عروق أرجوانية.

المنبت والزراعة البنج الأسود موطنه غربي آسيا وجنوبي أوروبا، ويوجد اليوم في كثير من أنحاء غربي أوروبا ووسطها وأميركا الشمالية والجنوبية. يُزرع لاستخداماته الدوائيّة في أنحاء من أوروبا، بما في ذلك انكلترا، وفي أميركا الشمالية. تُقطف الأوراق والأزهار فور إزهار النبتة في السنة الأولى من النوع الحولي وفي السنة الثانية من النوع ثنائي الحول.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والرؤوس المزهرة.

المكوّنات يحتوي البنج الأسود على 0.045-0.14 من قلوانيّات التروبان، وبخاصة الهيوسكيامين والهيوسين. وهما موجودان في أعضاء أخرى من فصيلة البنجيّات *Solanacea*، لكن محتوى البنج الأسود الأكثر ارتفاعاً من الهيوسين يعطيه مفعولاً مركّناً بشكل خاص أكبر من مفعول قريبتيه الداتورة الشائكة (*Datura stramonium*، ص 198) وست الحُسن (*Atropa belladonna*، ص 66).

التاريخ والتراث استخدم البنج الأسود كعشبة طبيّة منذ آلاف السنين. وتشير الروايات البابلية وبرديّة إيبرز Ebers المصرية (نحو 1500 ق.م.) إلى أن البنج الأسود كان يدخَّن لتفريج ألم الأسنان. وفي الأسطورة الإغريقية، كان الموتى يزيّنون بالبنج الأسود عندما يصلون إلى حادس Hades. وقد أوصى دسقوريدس الذي كتب في القرن الأول الميلادي بالبنج الأسود لعلاج الأرق والسعال والنزلة والنزيف الحيضي الشديد وألم العين والنقرس وكمفرّج عام للألم ونصح باستخدام العشبة خلال عام لأنها تتدهور بسرعة. في العصور الوسطى كان البنج الأسود يحمل الاسم اللاتيني *dentaria* الذي يشير إلى استخدامه كدواء لألم الأسنان. ويشتهر البنج الأسود بأنه يعطي إحساساً بالخفّة، كما لو أن المرء يطير، وكان أحد المكوّنات الرئيسية «للمراهم الطائرة» للسحرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البنج الأسود على نطاق واسع في طب الأعشاب كمركّن ومسكّن. ويستخدم على وجه الخصوص للألم الذي يصيب السبيل البولي، وبخاصة ألم حصى الكلى، ويعطي أيضاً للمَعَص cramp البطني. تأثيره المركّن والمضاد للتشنّج يجعله علاجاً قيمًا لأعراض مرض باركنسون، إذ إنه يفرّج الرعاش والصمَل (التيبّس) أثناء المراحل الأولى من المرض. ويُستخدم البنج أيضاً «كمسحوق للحرق» أو على شكل سجائر لعلاج الربو والتهاب القصبات. وعندما يوضع خارجيًا كزيت، يمكن أن يفرّج حالات مؤلمة مثل الألم العصبي وعرق النَّسا والرثية (الروماتيزم). ويخفّض البنج إفرازات المخاط فضلاً عن اللعاب والعصارات الهضمية الأخرى. وهو يوسّع الحدقات، على غرار قريبته ستّ الحسن. ويستخدم أحياناً أحد مكوّنات البنج الفعّالة، أي الهيوسين، بديلاً للخشخاش المنوّم (*Papaver somniferum*، ص 242). ويشيع استعمال الهيوسين كبنج سابق للعمليات وفي أدوية دوّار السفر.

الأنواع ذات الصلة تضمّ أنواع البنج الأخرى بشكل رئيسي البنج الأبيض (*Hyoscyamus albus*) والبنج الأجرد (*H. muticus*) الذي ينمو في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. تستخدم العشبة الأخيرة لتأثيرها المركّن ويدخّنها البدو تقليديًا لتفريج ألم الأسنان. انظر أيضاً ست الحسن (*Atropa belladonna*، ص 66).

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصيّ. البنج الأسود سامّ بجرع مفرطة. ويخضع لقيود قانونية في بعض البلدان.

البنج الأسود له أزهار مميّزة صفراء ذات عروق أرجوانية. وقد استخدمت النبتة في الأزمنة الكلاسيكية كمسكّن عام.

الزوفا، الأشنان الدوّار
Hyssopus officinalis *(Labiatae)*
Hyssop

الوصف جنبة شبه دائمة الخضرة تعلو 60 سم. لها أوراق رفيعة وعناقيد من الأزهار الزرقاء المزدوجة الشفاه.

المنبت والزراعة الزوفا موطنها جنوبي أوروبا، وهي تنمو تلقائيًا في البلدان المتوسّطية، وبخاصة في البلقان وتركيا. تفضل المواقع المشمسة الجافة، وهي شائعة كنبتة للحدائق. تُجنى الرؤوس المزهرة عندما تزهر النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة والزيت العطري.

المكوّنات تحتوي الزوفا على تربينات (بما في ذلك الماروبيين وثنائي التربين) وزيت طيّار - (يتكوّن بشكل رئيسي من الكافور والبينوكامفون وبيتاالبينين) وفلافونيّات وهيسوبين وحموض تنّيك وراتينج. الماروبيين مقشّع قويّ. أما البينوكامفون فسامّ والزيت الطيّار قد يسبّب نوبات صرع.

التاريخ والتراث في الماضي كانت الزوفا تحظى بتقدير كبير باعتبارها علاجاً شاملاً. ويقول مثل قديم «كل من يجاري فضائل الزوفا يعرف الكثير». وفي القرن الميلادي الأوّل، أوصى دسقوريدس بوصفة تحتوي على مزيج من الزوفا والتين الشائع (*Ficus carica*، ص 209) والسذاب المخزنيّ (*Ruta graveolens*، ص 262) والعسل والماء لعلاج عدّة حالات، بما في ذلك ذات الجنب والربو وضيق الصدر والنزلة التنفّسية والسعال المزمن.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة الزوفا عشبة طبيّة منقوصة القيمة حالياً، وهي مفيدة لأنها مهدّئة ومقويّة على السواء. لها تأثير إيجابي عندما تستخدم لعلاج التهاب القصبات والعداوي التنفّسية، وبخاصة عندما يوجد فرط إنتاج للمخاط. ويبدو أن الزوفا تحضّ على إنتاج المزيد من المخاط السائل، وفي الوقت نفسه تنبّه قشعه. وهذا المفعول المشترك يزيل البلغم الكثيف والمحتقن. ويمكن أن تهيّج الزوفا الأغشية المخاطية، لذا يفضّل إعطاؤها بعد أن تبلغ العدوى ذروتها، وعندها يحضّ المفعول المقوّي للعشبة على الشفاء العام. ونظراً لأن الزوفا مركّنة، تعتبر مفيدة ضد الربو عند الأطفال والبالغين، وبخاصة عندما تتفاقم الحلة باحتقان المخاط. وهي، على غرار كثير من الأعشاب ذات الزيت الطيّار القويّ، تلطّف السبيل الهضمي ويمكن أن تكون دواء فعّالا ضد عسر الهضم والريح وانتفاخ البطن والمغص.

تنبيهات يمكن أن يحثّ الزيت العطري للزوفا على نوبات صرع، ويجب عدم استخدامه إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع الزيت العطري للزوفا إلى قيود قانونية في بعض البلدان.

الحُرُفة المرّة، الأندلسيّة البيضاء
Iberis amara *(Cruciferae)*
Wild Candytuft

الوصف نبتة حولية زغبة تعلو 30 سم. لها أوراق عميقة التسنين وعناقيد من الأزهار البيضاء أو البنفسجية الفاتحة.

المنبت والزراعة الحُرفة المرّة موطنها أوروبا (وبخاصة البلقان) وشمال إفريقيا، تنمو في الأراضي البور وفي الحقول والكروم الصالحة للزراعة. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف، وتُجمع البذور بعد نضوجها في الخريف.

الحُرْفة المرَّة
علاج مأثور
للنقرس.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور.

المكوّنات تحتوي على غليكوزيدات زيت بذور الخردل والفيتامين C.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلّما تستخدم الحرفة المرة في طب الأعشاب اليوم، وهي مقوّية مرّة المذاق تساعد الهضم وتفرّج الريح وانتفاخ البطن. يؤثر استخدامها لعلاج النقرس والرثية والتهاب المفصل. وهي أيضاً ذات محتوى عالٍ من الفيتامين C.

بَهْشيّة الدّبق، الطّيّم
Ilex aquifolium *(Aquifoliaceae)*
Holly

الوصف جنبة أو شجرة دائمة الخضرة تعلو نحو 5 أمتار، لها أوراق خضراء غامقة لامعة تحفّها الأشواك وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وعنبات مستديرة حمراء.

بهشية
الدبق

المنبت والزراعة تنمو بهشيّة الدبق في كثير من أنحاء أوروبا وغربي آسيا ووسطها وشمال إفريقيا. وتوجد في الأحراج والأسيجة وتزدهر في التربة الحصوية أو الطُفالية الرملية. كما تزرع أيضاً كنبتة حدائق. تُجمع الأوراق في الربيع والعنبات في الشتاء.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات.

المكوّنات تحتوي بهشية الدبق على الإليسين (مادة مرّة) والإليكزانتين والتيوبرومين (في الأوراق فقط) وحمض الكافييك. التيوبرومبين قلوانيّ من نوع الكافيين يستخدم لعلاج الربو.

التاريخ والتراث برزت بهشيّة الدبق في الطقوس والحياة الدينية الغربية منذ آلاف السنين. فقد كان الدرويد Druids وغيرهم من الشعوب الأوروبية القديمة يزينون مساكنهم بأوراق البهشية وعنباتها عند المنقلب الشتوي. وكان الرومان يتبادلون أغصان بهشية الدبق أثناء مهرجان في كانون الأول / ديسمبر يُدعى «عيد الإله ساتورن»، وهو تقليد تبنّاه المسيحيّون الأوائل. وقد أوصى كتاب أعشاب أنكلوسكسوني مبكّر، واسمه «لاكنونغا» *Lacnunga*، بغلي لحاء بهشية الدبق مع حليب الماعز لعلاج الصدر المتضيّق. وكان يُعتقد أن بهشية الدبق تحمي من السحر والتعويذات. وفي القرن التاسع عشر، رأي بعض الأطباء أن اللحاء يضاهي الكينا (*Cinchona* spp.، ص 79) أو يتفوّق عليها كعلاج للحمّى.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلّما تستخدم بهشية الدبق اليوم. أوراقها مدرّة للبول وخافضة للحمّى ومليّنة، وقد استخدمت لعلاج الحمّيات واليرقان والرثية (الروماتيزم). وتسبب عنبات بهشيّة الدبق الإسهال المعوي والقياء إذا أخذت بجرعات مفرطة.

الأنواع ذات الصلة استخدمت كثير من أنواع البهشية كمسهّلات وخافضات للحمّى. فقد استخدمت البهشية المقيئة (*I. vomitoria*) من قبل الأميركيين المحليين في الاحتفالات، وهي عشبة مقيّئة كما يدل اسمها.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، وعنبات بهشية الدبق سامّة، لاسيّما للأطفال.

الماتي، بهشيّة الشاي، شاي باراغواي
***Ilex paraguariensis* syn.**
I. paraguensis *(Aquifoliaceae)*
Maté

الوصف جنبة أو شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار. لها أوراق كبيرة وأزهار بيضاء وثمار صغيرة محمرّة.

المنبت والزراعة تنمو بهشية الشاي في البرية في شمالي الأرجنتين والباراغواي والأرغواي وجنوبي البرازيل وإسبانيا والبرتغال. تُقطف الأوراق عندما تنضج العنبات وتحمّى على نار الحطب وتسحق ثم

تخزن في أكياس مدة سنة قبل بيعها.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات تحتوي بهشية الشاي على مشتقّات الزانتين بما في ذلك 1.5% من الكافيين ونحو 0.2% من التيوبرومبين والتيوفيلين وما يصل إلى 16% من حموض التنيك. ويعني ارتفاع محتوى حموض التنّيك أن بهشية الشاي يجب ألا تؤخذ مع الوجبات، لأن حموض التنيك تعيق امتصاص المغذيات.

الأفعال والاستخدامات الطبية بهشية الشاي هي شاي تقليدي في أميركا الجنوبية يزيد مستويات الطاقة الذهنية والبدنية على المدى القصير. تؤخذ كمشروب مقوّ على غرار الشاي (*Camellia sinensis*، ص 179) المستخدم في آسيا وأوروبا. ولبهشية الشاي خصائص شبيهة بخصائص الشاي والقهوة (*Coffea arabica*، ص 190)، فهي تنبّه الجهاز العصبي كما أنها مسكّنة معتدلة ومدرّة للبول. وتستخدم بهشية الشاي كنبتة طبية لعلاج الصداع والشقيقة والألم العصبي والرثيّ والتعب والاكتئاب المعتدل. وقد استخدمت



بهشية الشاي (الماتي) يُصنع منها شاي لذيذ المذاق له تأثير منبّه ومسكّن معتدل ومدرّ للبول.

أيضاً في علاج الداء السكري.

الأنواع ذات الصلة تستخدم بهشية الإكوادور (*I. guayusa*) بطريقة مماثلة جدا لاستخدام بهشية الشاي، لكنها تستخدم أيضاً لعلاج الملاريا وألم الكبد والإفرنجي، ويعتقد أنها تساعد الهضم وتنظف السبيل الهضمي. ويعتقد شعب جيبارو Jibaro ومجموعات أخرى أنها قد تكون مفيدة أثناء الحمل. كما أنها تعتبر مقوية للباه. انظر أيضاً بهشية الدبق (*I. aquifolium*، ص 200).

الأنيسون النجميّ، الباديا النجميّ
Illicium verum (*Illiciaceae*)
Star Anise

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 18 متراً. لها أوراق مستدقة وأزهار صفراء مخضرّة باهتة وثمار (قرون) مفصّصة نجمية الشكل.

المنبت والزراعة الأنيسون النجمي موطنه الصين والهند وفيتنام. ينمو في المناطق المدارية وشبه المدارية، بما في ذلك أنحاء من أميركا الشمالية. تقطف ثمار الشجرة عندما تنضج.



الثمرة المجفّفة للأنيسون النجمي علاج هضمي منبّه ومدرّ للبول.

الأجزاء المستخدمة الثمار.

المكوّنات يوجد في الأنيسون النجمي زيت طيّار يحتوي على نحو 85% من الأنيتول والميتيل تشافيكول والسافرول. ويتمتع مستخلص منه بخصائص مضادة للجراثيم.

التاريخ والتراث اسم العشبة الصيني Ba Jiao Hui Xian يعني «الشمار ذا الفضائل الثمانية». للأنيسون النجمي مذاق شبيه بمذاق الأنيسون (*Pimpinella anisum*، ص 246)، وعلى غرار الأنيسون، يستخدم بشكل رئيسي بمثابة تابل. ورغم أن الأنيسون النجمي يستخدم كدواء شعبي منذ قرون، لم يظهر في كتب الأعشاب الصينية إلا في القرن السادس عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الأنيسون في طبّ الأعشاب الصيني كدواء للرقبة وألم الظهر والفتق، له خصائص هضمية ومنبّهة ومدرّة للبول. يشكّل دواء فعّالاً للريح وعسر الهضم، وبخاصة المغص، ويمكن أن يعطى للأطفال بأمان. لعلاج فتوق المعي أو المثانة، وغالباً ما يمزج الأنيسون النجمي مع الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 120). وكلا العشبتين تساعدان في ترخية عضلات الأعضاء وتفريج التشنّج. ويستخدم الكمون الحلو أيضاً لألم الأسنان.

الأنواع ذات الصلة الأنيسون النجمي الياباني (*I. religiosum*) يستخدم أحياناً لغشّ الأنيسون النجمي، ويشيع زراعة هذا النوع حول المعابد البوذية في اليابان. وهو محتمل السمّية.

الجاوي
Imperatoria ostruthium (*Umbelliferae*)
Masterwort

الوصف نبتة معمّرة تعلو 60 سم، لها أوراق خضراء مقسّمة إلى ثلاث وريقات كل منها بثلاثة فصوص وأزهار بيضاء في خيم كبيرة وبذور مجنّحة.

المنبت والزراعة الجاوي موطنه جنوبي أوروبا ووسطها وآسيا، وغالباً ما يوجد في البرية. يُقلع الجذر في الخريف أو الربيع.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي الجاوي على زيت الكافور الطيّار (بما في ذلك الليمونين والفيلاندرين وألفاالبينين والتربين الأحادي النصفي) والبيكادانين والأكسيبوكادانين والأستروتول.

التاريخ والتراث نظر العشّابون إلى الجاوي بتقدير كبير منذ أواخر العصور الوسطى. في كتاب «المواد الطبية» لبياراندريا ماتيولي Pierandrea Matteoli المنشور سنة 1548 نجد هذا الشرح: «يزيل الجاوي انتفاخ البطن بقوة وينبّه البول والحيض، وهو علاج يستحقّ الإعجاب لحالات الشلل والبرد التي تصيب الدماغ... ويفيد في مواجهة الطاعون الدبليّ وعضات الكلاب المكلوبة». وبعد ذلك بقرن لم يكن نيكولاس كلبيبر أقل حماسة في تزكية الجاوي للحالات الرئّية وضيق النَّفس وحصى الكلى والمثانة واحتباس البول والصرع والجروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلّما يستخدم الجاوي اليوم، لكنه قد يكون عشبة تستأهل مزيداً من التقصّي. الجذر عطريّ يدفىء المناطق المركزية للجسم وهو مقوّ مرّ. له مفعول قوي داخل المعدة والمعى، فيقرّ عسر الهضم ويفرّج الريح والمغص. كما أن الجاويّ مفيد للحالات الصدرية ويستخدم للزكام والربو والتهاب القصبات. ويمكن أن يكون مفيداً لمشكلات الحيض.

تنبيه قد يسبّب الجاوي مفعولاً أرجيّاً تجاه ضوء الشمس إذ وُضع على الجلد.

الرّاسَن اليابانيّ، الرّاسَن الصينيّ
Inula japonica syn. *I. britannica* var. *chinensis* (*Compositae*)
Xuan Fu Hua

الوصف عشبة معمّرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق طويلة رمحية وأزهار صفراء شبيهة بالأقحوان.

المنبت والزراعة الراسن الياباني موطنه الصين واليابان، ويزرع في كل أنحاء الصين. يُجنى عندما يزهر في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي الراسن الياباني على زيت طيّار وفلافونيّات وحموض فينولية وثلاثيّات تربين (بما في ذلك التراكساسترول).

التاريخ والتراث ذكر الراسن الياباني في «تحفة المزارع الإلهية»، وهو كتاب أعشاب طبيّة كتب في الصين في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الراسن الياباني في الطب الصيني المأثور كدواء مقشّع مدفّىء معتدل، وهو مناسب بوجه خاص للبلغم المتراكم في الصدر. وغالباً ما توصف العشبة لالتهاب القصبات والأزيز والسعال المزمن وغير ذلك من الشكاوى الصدرية الناتجة عن «حالات البرد». والراسن الياباني ذو مفعول مرّ أيضاً يساعد في تقوية وظيفة الهضم. ويوصف لوقف القياء وللفُواق في بعض الأحيان. تستخدم الأزهار عادة في المستحضرات الطبية، لكن الأجزاء الهوائية تؤخذ أيضاً للحالات الأقل خطورة.

الأنواع ذات الصلة انظر الراسن الطبي (*I. helenium*، ص 105).

الجلاّب المخزنيّ
Ipomoea purga* syn. *Convolvulus jalapa (Convolvulaceae)
Jalap

الوصف كرمة دائمة الخضرة تمتد نحو 4 أمتار. لها أوراق قلبية الشكل وأزهار أرجوانية بوقية الشكل.
المنبت والزراعة الجلاّب المخزني موطنه المكسيك ويُزرع في أميركا الوسطى وجزر الهند الغربية وجنوبي شرق آسيا. يُقلع الجذر في الصيف.
الجزء المستخدم الجذر.
المكوّنات يحتوي الجلاّب المخزني على راتينج الكونفولفولين.
التاريخ والتراث تعرّف المستعمرون الإسبان إلى التأثير المسهل القوي للجلاّب المخزني من الشعوب المكسيكية المحلية. وقد أدخلت النبتة إلى أوروبا سنة 1565 واستخدمت لكل أنواع الأمراض حتى القرن التاسع عشر.
الأفعال والاستخدامات الطبية الجلاّب المخزني هرور قويّ جدًا بحيث تخضع قيمته العلاجية للشكوك. فهو ينبّه طرح البراز المفرط السيولة حتى بجرع معتدلة، ويسبّب القُياء بجرع كبيرة.
الأنواع ذات الصلة التُّربُد (*I. turpethum*) وموطنه آسيا وأستراليا مسهل شديد أيضاً. وثمة أنواع أخرى من الجلاّب مثل البطاطا الحلوة (*I. batata*، من أميركا الجنوبية) تعتبر نباتات غذائية هامّة. وتحتوي بذور الجلاب الأرجواني (*I. violacea*) وموطنه المكسيك، على مركّبات شبيهة بمادة LSD، وقد استعملها شعبا الزابوتيك والأزتيك في الطقوس الدينية.
تنبيه لا يؤخذ الجلاّب المخزني في كافة الظروف.

السَّوْسَن الأزرق، السَّوْسن الشائب
Iris versicolor (Iridaceae)
Blue Flag, Wild Iris

الوصف نبتة معمّرة تعلو نحو متر واحد. لها سوق منتصبة وأوراق نصلية وزهرتان أو ثلاث زرقاء إلى بنفسجية متألّقة في الساق.



السَّوْسن الأزرق استخدم على نطاق واسع من قبل الاميركيين المحليين لعلاج الجروح والقروح.

المنبت والزراعة السوسن الأزرق موطنه أميركا الشمالية. يفضل المناطق الرطبة والمستنقعية في البرية، ويُزرع أيضاً على نطاق واسع كنبتة حدائق. يُقلع الجذمور في الخريف.
الجزء المستخدم الجذمور.
المكوّنات يحتوي السوسن الأزرق على ثلاثيّات التربينويدات وحموض الساليسيليك والإيزوفتاليك ومقدار صغير جدًا من زيت طيّار ونشاء وراتينج وراتينج زيتي وحموض تنيّك.
التاريخ والتراث كان السوسن الأزرق أحد النباتات الطبيّة الأكثر استخداماً من قبل الأميركيين المحليين. فقد استخدمته مختلف القبائل بطرق متنوّعة كمقيّئ وهرور ومدرّ للبول ولعلاج الجروح والقروح وللزكام وألم الأذن والكوليرا. وقد أدرجت النبتة في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1820 و 1895. وفي تراث المداواة الطبيعية الأنكلو أميركي، استخدم السوسن الأزرق كعلاج غذّيّ وعلاج للكبد.
الأفعال والاستخدامات الطبيّة يستخدم السوسن الأزرق حالياً لإزالة السموم من الجسم بشكل رئيسي. فهو يزيد التبوّل وإنتاج الصفراء، وله مفعول مليّن معتدل. وهذا المزيج من الأفعال التنظيفية يجعله عشبة مفيدة لأمراض الجلد المزمنة مثل العُدّ (حب الشباب) والإكزيمة، لاسيّما عندما تساهم مشكلات المرارة أو الإمساك في الحالة. ويُعطى السوسن الأزرق أيضاً للمزاج الصفراوي وعسر الهضم. وعند تناوله بجرع صغيرة، يفرّج الغثيان والقياء. غير أن الجرع الكبيرة من السوسن الأزرق تسبّب القياء. ولا يزال الاستخدام المأثور للسوسن الأزرق من أجل مشكلات الغدد قائماً. ويُعتقد البعض أيضاً أنه يساعد في إنقاص الوزن.
تنبيهات الجرعات المفرطة من السوسن الأزرق تسبّب القياء. لا تؤخذ هذه النبتة أثناء الحمل.

الياسَمين كبير الزهر
Jasminum grandiflorum (Oleaceae)
Jasmine

الوصف معترشة رقيقة دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار. لها أوراق مركّبة خضراء داكنة وأزهار أنبوبية بيضاء كبيرة عذبة الرائحة.
المنبت والزراعة الياسمين كبير الزهر موطنه شمالي الهند وباكستان وشمالي غرب الهملايا، ويُزرع اليوم كنبتة حدائق ومن أجل زيته العطري.
الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري.
المكوّنات يحتوي الزيت الطيّار للياسمين كبير الزهر على كحول البنزيل وأستات البنزيل واللينالول وأستات اللينالِيل.
التاريخ والتراث أدخل الياسمين كبير الزهر إلى أوروبا في القرن السادس عشر، واستخدم بشكل رئيسي كمصدر للعطر.
الأفعال والاستخدامات الطبية يصنع من أزهار



الياسمين كبير الزهر أزهاره مصدر لزيت عطري يستخدم لعلاج الكرب والاكتئاب.

الياسمين نقيع مهدّىء ومركّن يؤخذ لتفريج التوتّر. ويعتبر الزيت مضادًا للاكتئاب ومرخّياً. ويستخدم خارجيًا لتلطيف الجلد الجاف أو الحسّاس. ونادراً ما يستخدم الزيت في المعالجة بالعطور.
الأنواع ذات الصلة يستخدم الفلّ (*J. sambac*) وموطنه جنوبي شرق آسيا غسولاً للعين، ويضاف إلى الشاي (*Camillia sinensis*، ص 179) لإنتاج شاي الياسمين الذي يستخدم في الاحتفالات البوذية.
تنبيه لا يستخدم الزيت العطري للياسمين كبير الزهر داخليًا.

الجَوْز الأَرْمَد
Juglans cinerea (Juglandaceae)
Butternut

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً. لها لحاء رماديّ وأوراق طويلة ذات وريْقات كثيرة ونورات ذكرية وأزهار أنثوية وثمار بيضوية تحتوي على جوزة قاسية غامقة اللون.
المنبت والزراعة الجوز الأرمد موطنه غابات أميركا الشمالية، يُزرع من أجل خشبه في المناطق المعتدلة الأخرى. يُجمع اللحاء في الخريف.
الجزء المستخدم اللحاء الداخلي.
المكوّنات يحتوي على كينونات النفتا (بما في ذلك الجغلون والجغلاندين وحمض الجغلانديك) وزيت ثابت وزيت طيّار وحموض تنّيك. لكينونات النفتا تأثير مليّن مماثل لتأثير الأنتراكينونات الموجودة في نباتات مثل السنا المكّي (*Cassia senna*، ص 72) والراوند الكفّي (*Rheum palmatum*، ص 124). أما الجغلون فهو مسهل ومضادّ للجراثيم ومضاد للطفيليات ومثبّط للسرطان.
التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون ومستوطنو العالم الجديد لحاء الجوز الأرمد كعلاج مليّن ومقوّ. وقد استخدم الجوز الأرمد لعلاج عدة حالات، بما في ذلك المفاصل الرئيّة والمفاصل الملتهبة والصداع والزحار والإمساك والجروح.
الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجوز

الأرمد حتى اليوم كمليّن ومقوٍّ، وهو علاج قيّم للإمساك المزمن يحضّ بلطف على تحرّك المعى بانتظام. وهو مفيد على وجه الخصوص عندما يمزج مع عشبة طاردة للديدان من الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) أو حشيشة الملاك (*Angelica archangelica*، ص 166). ويخفّض الجوز الأرمد أيضاً مستويات الكولسترول ويحضّ على طرح الفضلات بواسطة الكبد. ويحظى بسمعة جيدة في علاج الديدان المعوية، ويوصف لعلاج الزحار باعتباره مضادًّا للعضويات الدقيقة وقابضاً.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الجوز الأسود (*J. nigra*) بطريقة مماثلة لاستخدام الجوز الأرمد. ويستخدم لحاء الجوز العاديّ (*J. regia*) كمسهل معتدل ويوضع أيضاً على المشكلات الجلدية. وتستخدم الجوزة في طب الأعشاب الصيني كمقوٍّ للكلى. وجوز كلا النوعين مغذٍّ عالي القيمة وله تأثير خافض لمستويات الكولسترول.

العرعر الشائع
Juniperus communis (*Cupressaceae*)
Juniper

الوصف جبنة صنوبرية تعلو 15 متراً. لها أوراق نحيلة ذات دوّارات من الأوراق الإبرية وأزهار ذكرية صفراء وأنثوية زرقاء على نباتات منفصلة وثمار كروية سوداء إلى زرقاء.

المنبت والزراعة يوجد العرعر الشائع في أوروبا وأميركا الشمالية حيث ينمو من المواقع الساحلية الجنوبية إلى المناطق السبخة والجبلية الشمالية.

الأجزاء المستخدمة الثمار والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي العرعر الشائع على 1-2% من الزيت الطيّار الذي يتألف من أكثر من 60 مركّباً تضم الميرسين والسابينين والفا وبيتاالبينين والسينيول.



العرعر الشائع مطهّر قوي للسبيل البولي.

ويحتوي العرعر الشائع أيضاً على حموض التنّيك وثنائيات تربين وسكّريات وراتينج وفيتامين C.

التاريخ والتراث في الأزمنة القديمة كان يُعتقد أن غصينات العرعر الشائع المقذوفة في النار تحمي من الأرواح الشريرة. وكان العرعر الشائع يُحرق أيضاً لدفع شرور الطاعون.

الأفعال والاستخدامات الطبية العرعر الشائع مقوٍّ ومدرّ للبول ومطهّر قويّ في السبيل البولي. وهو دواء قيّم لالتهاب المثانة ويساعد في تفريج احتباس السوائل، لكن يجب تجنّبه في حالات مرض الكلى. وفي الجهاز الهضمي، يكون العرعر الشائع مدفّئاً ومقرّاً ويلطّف المغص ويدعم وظيفة المعدة. عندما يؤخذ داخليّاً أو يوضع خارجيّاً، يفيد العرعر في علاج التهاب المفصل المزمن والنقرس والحالات الرثيّة. عندما يوضع خارجيّاً كزيت عطري مخفّف، يكون له تأثير مدفىء للجلد ويُعتقد أنه يحضّ على إزالة الفضلات من الأنسجة التحتية. وينبّه العرعر الشائع أيضاً الحيض ويميل إلى زيادة النزيف الحيضي.

الأنواع ذات الصلة ينتج زيت العرعر الكاديّ من العرعر الشائك (*J. oxycedrus*) ويوضع لعلاج الطفح الجلدي. والأبهل (*J. sabina*) سامّ ومجهض قوي. ويستخدم العرعر القاسي (*J. rigida*) كمدرّ للبول.

تنبيهات لا يستخدم العرعر الشائع أثناء الحمل أو عند الميل إلى النزيف الحيضي الشديد. لا يؤخذ عند المعاناة من عدوى كلوية أو مرض كلوي. لا يؤخذ الزيت العطري داخليّاً إلا بإشراف اختصاصي.

الاستخدام الذاتي العداوي الكلوية، ص 314.

الراتانيا، الكشت المفصّص
Krameria triandra (*Krameriaceae*)
Rhatany

الوصف جنبة كثيفة دائمة الخضرة تعلو 90 سم. لها جذر عميق وأوراق مستطيلة وأزهار حمراء كبيرة.

المنبت والزراعة توجد الراتانيا في الإكوادور والبيرو وبوليفيا على المنحدرات الغربية لجبال الإنديز على ارتفاعات بين 900 و 3000 متر. يُقلع الجذر على مدار العام.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات تحتوي الراتانيا على 10-20% من حموض التنيك، بما في ذلك الغلوبافين والبنزوفوران والأرميتيل تيروزين.

التاريخ والتراث الراتانيا دواء أميركي جنوبي مأثور استخدمته الشعوب المحلية كقابض وحافظ للأسنان. ويشير اسمه بالاسبانية raiz para los dientes (جذر السن) إلى استعماله المأثور.

الأفعال والاستخدامات الطبية الراتانيا قابضة ومضادة للجراثيم. وهي دواء مفيد يؤخذ بشكل رئيسي للمشكلات التي تؤثر على السبيل المعدي المعوي. ويشيع استخدامها للإسهال والزحار. وبالإضافة إلى ذلك، يُصنع من الراتانيا غسول جيد للفم وسائل غرغرة للّثة النازفة والمخموجة. وخاصية النبتة القابضة تجعلها مفيدة على شكل مرهم أو تحميله أو غسول لعلاج البواسير. ويمكن أن توضع الراتانيا أيضاً على الجروح للمساعدة في وقف نزيف الدم وعلى عروق الدوالي وفوق المناطق ذات الشعيرات الدموية الهشّة التي تميل إلى التكدّم bruising بسهولة.

الأنواع ذات الصلة الكراميريا الكُيَيْسِيّة (*K. cystisoides*) المكسيكية دواء قابض يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الراتانيا. وثمة نوع آخر موطنه أميركا الشمالية وأميركا الوسطى هي الكراميديا الصغيرة الورق (*K. parvifolia*) استخدمها شعب الباباغو كغسول للعين.

خسّ السمّ، اللُّبَيْنة
Lactuca virosa (*Compositae*)
Wild Lettuce

الوصف نبتة ثنائية الحول ذات ساق مجوّفة تعلو نحو 1.2 متر. لها أوراق شوكية عريضة وعناقيد من الأزهار المركّبة الصفراء الباهتة. وتفرز كل أجزاء النبتة عصارة لبنية بيضاء.

المنبت والزراعة يشيع خسّ السم في كل أنحاء أوروبا، وينمو في الأراضي البور وجوانب الطرقات وفي أسيجة الأشجار. ويُجمع عندما يزهر في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعصارة اللبنية.

المكوّنات تحتوي العصارة اللبنية على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (سسكويتربينات) (بما في ذلك اللاكتوكوبريسين واللاكتوسيرين)، وتحتوي الأوراق أيضاً على فلافونيات وكومارينات. وللاكتونات التربينات الأحادية النصفية تأثير مركّن.

التاريخ والتراث يقال إن خس السم كان يستعمل في طب الأعشاب الآشوري مع الكمّون (*Cuminum cyminum*، ص 194) كلبخة للعينين. وقد كتب دسقوريدس (في القرن الأول الميلادي) أن تأثير النبتة مماثل لتأثير الخشخاش المنوّم (*Papaver somniferum*، ص 242). ولا تزال هذه النظرة قائمة، وذلك من أسباب استمرار اعتبار خسّ السمّ (خطا) سامًّا محتملاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية خس السمّ مركّن مأمون يمكن أن يعطى للبالغين والأطفال للحض على النوم المريح أو لتهدئة فرط النشاط أو فرط التنبيه. ويشيع وصفه للاستثارية عند الأطفال. ويؤخذ أيضاً لعلاج السعال، ممزوجاً في الغالب مع أعشاب مثل السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99). ويُعتقد أن خسّ السمّ يخفّض الرغبة الجنسية. ويمكن أن يستخدم أيضاً لتفريج الألم.

الأنواع ذات الصلة يمكن أن يستخدم الخس البستاني (*L. sativa*) على غرار استخدام خس السُّم، لكن مفعوله الدوائي أضعف بكثير. ويستخدم الخس الصيني (*L. thunbergii*) وموطنه الصين ومنغوليا، كعشبة طبيّة أيضاً.

القُرّاص الكاذب، اللاميون الأبيض
***Lamium album** (Labiatae)*
White Deadnettle

الوصف عشبة معمّرة تعلو 60 سم. لها ساق مربعة وأوراق بيضوية مسننة وعناقيد من الأزهار البيضاء المزدوجة الشفة.

المنبت والزراعة القرّاص الكاذب موطنه أوروبا ووسط وشمالي آسيا وينتشر فيها على نطاق واسع. يزدهر في الحقول وفي الأراضي البور. يُجمع عندما يزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.

المكوّنات يحتوي القرّاص الكاذب على صابونين وفلافونات ولثأ وحموض تنّيك.

التاريخ والتراث سمّي القرّاص الكاذب بهذا الاسم لأنه يشبه القرّاص الكبير (*Urtica dioica*، ص 145) دون الشعرات القارصة. وهو نبتة «تُفرح القلب وتمنح الوجه لونًا حسنًا وتنعش النفس الحيوية» (جون جيرارد، «كتاب الأعشاب الطبية»، 1597).



القُراص الكاذب يستخدم لعلاج الحالات النسائية.

الأفعال والاستخدامات الطبية القُرّاص الكاذب قابض ومطرّ. يستخدم بشكل رئيسي كمقوّ للرحم ولوقف النزيف بين الحيضي وخفض النزيف الحيضي المفرط. وهو أيضاً علاج مأثور للتصريف المهبلي. وتؤخذ العشبة أحياناً لتفريج الحيض المؤلم. وتساعد خاصيته القابضة في علاج الإسهال. وعندما يؤخذ خارجيًا، يمكن أن يفرّج البواسير وعروق الدوالي.

الأرزيّة الأوروبية
Larix decidua** syn. **L. europaea
(Pinaceae)
Larch

الوصف شجرة صنوبرية معبلة تعلو 50 متراً. لها عناقيد من الأوراق الإبرية وأزهار ذكرية وأنثوية ومخاريط بنية فاتحة صغيرة.

المنبت والزراعة الأرزية الأوروبية موطنها جبال الألب وجبال الكارباثيان في شرقي أوروبا، وتنمو حتى ارتفاعات 2000 متر. تُزرع على نطاق واسع من أجل خشبها. يُستخرج الراتينج في الخريف، ويُجمع اللحاء عندما تقطع الشجرة.

الأجزاء المستخدمة اللحاء الداخلي والراتينج.

المكوّنات تحتوي الأرزية الأوروبية على الليغنانات والراتينجات وزيت طيّار (يتألف بشكل رئيسي من ألفا وبيتا البينين والليمونين).

التاريخ والتراث أدخلت الأرزية الأوروبية إلى بريطانيا في سنة 1639، وتُزرع منذ أوائل القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية للأرزية خصائص قابضة ومدرّة للبول ومطهّرة. يمكن استخدام اللحاء لعلاج المثانة وعداوي النُّبيبات البولية مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل والمشكلات التنفسية مثل التهاب القصبات. ويوضع الراتينج على الجروح حيث تقي من العداوي وتجابهها. ويستخدم مغلي اللحاء لتلطيف الإكزيمة والصُّداف psoriasis.

تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بمرض كلوي.

اللاريس ثلاثيّ الأسنان، المُلّز ثلاثيّ الأسنان
***Larrea tridentata** (Zygophyllaceae)*
Chaparral, Creosote Bush

الوصف جنبة شائكة تعلو مترين، لها أوراق صغيرة دقيقة التقسيم.

المنبت والزراعة يوجد اللاريس ثلاثي الورق بأعداد كبيرة في صحاري جنوبي غرب الولايات المتحدة والمكسيك.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي اللاريس الثلاثي الأسنان على نحو 12% من الراتينج وحمض النوردي هايدروغواياريتيك. ويقال إن المكوّن الأخير ضارّ بالغدد اللمفية والكلى.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون اللاريس الثلاثي الأسنان على نطاق واسع، فكان يؤخذ على شكل مغلي لعلاج مشكلات المعدة والإسهال. واستخدمت الأفناد الصغيرة لألم الأسنان. وكانت الأوراق توضع كلبخة للمشكلات التنفّسية وكغسول لمشكلات الجلد. وقد أدرجت النبتة في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1842 و 1942.

الأفعال والاستخدامات الطبية ظل اللاريس الثلاثي الأسنان يستعمل على نطاق واسع في الولايات المتحدة حتى عصر قريب، حيث كان يستهلك كل عام 9.07 أطنان في المتوسط. وكان يُعتقد أنه دواء مفيد للمرض الرثّيي والعداوي الزهرية والعداوي البولية وبعض أنواع السرطان، وبخاصة اللوكيميا. وكان اللاريس الثلاثي الورق يؤخذ داخليًا من أجل الإصابات الجلدية كالعُدّ (حب الشباب) والإكزيمة، ويوضع كدهون على القروح والجروح والطفح. غير أن مبيعه حظّر في الولايات المتحدة مؤخّرًا بسبب القلق من تأثيره السام المحتمل على الكبد.

الأنواع ذات الصلة تؤخذ الأرزية البراقة (*L. nitida*) الأميركية الجنوبية لمواجهة عسر الهضم والحث على الحيض وعلاج الجروح.

تنبيه أفيد عن خمس حالات من التهاب الكبد الحاد وشبه الحاد ناتجة عن عسر هضم اللاريس الثلاثي الأسنان. وفي ضوء الشك حول سلامته، لا يوصى باستخدامه داخليًا ويجب استخدام أعشاب بديلة.

الغار، الرَّنْد
***Laurus nobilis** (Lauraceae)*
Bay Laurel

الوصف جنبة أو شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 20 مترًا. لها أوراق جلدية خضراء داكنة وأزهار صغيرة صفراء ذكرية وأنثوية وعنبات سوداء لامعة.

المنبت والزراعة الغار موطنه البلدان المتوسطية، وهو يفضّل المواقع الرطبة أو الظليلة. وهو أيضاً عشبة حدائق شهيرة تزرع على نطاق واسع لاستخداماتها المطبخية. تقطف الأوراق على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي الغار على 30% من الزيت الطيّار (بما في ذلك 30-50% من السينيول واللينالول وألفا البينين وألفا التربينيول وأستات ولثأ وحمض تنّيك وراتينج).

التاريخ والتراث استخدم الغار في اليونان القديمة للتنبؤ من قبل عرّاف دلفي. ومن روما القديمة يأتينا أن الذبول المفاجيء لشجرة الغار ينذر بحدوث كارثة في



الغار كان يُزيّن المنتصرين في اليونان القديمة.

ت. وكانت أوراق الغار تستخدم في روما القديمة واء وتابل وكإكليل تزييني في مهرجان ديسمبر فاء بالإله ساتورن. وكان الغار مقدّساً عند الإلهين لو وأسكولابيوس (إله الطب) اللذين كانا يُشرفان على الشفاء والدواء. وكان يُعتقد أيضًا أن العشبة ية عظيمة وشافية. وكان يؤخذ نقيع الأوراق لتأثيره قيء والمقوّي للمعدة والمثانة. وكانت تستخدم قة من الأوراق لتفريج عقصات الزنابير والنحل. وقد ب الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي ول أن لحاء الغار «يفتّت حصى [الكلى] ومفيد راض الكبد».

عال والاستخدامات الطبية يستخدم الغار شكل رئيسي لعلاج اضطربات السبيل الهضمي ى وتلطيف أوجاع التهاب المفصل والآلام. وهو و للمعدة ولديه تأثير مقوّ ينبّه الشهية وإفراز صارات الهضمية. وعندما يستخدم كمكوّن في بي، تحضّ أوراق الغار على الهضم وامتصاص ء. وللأوراق تأثير إيجابي مشابه لتأثير النعنع لي (*Mentha spicata*) وإكليل الجبل *Rosmarinus offici*، ص 125) في المساعدة على الطعام الثقيل، وبخاصة اللحم. ويستخدم الغار ضاً للحض على بدء دورات الحيض. يستخدم الزيت طري بشكل رئيسي كحفيف احتكاكي حيث يخفّف ياً في زيت ناقل وتدلك به العضلات والمفاصل جعة. ويمكن أن يضاف مغلي الأوراق إلى المغطس طيف الأطراف المؤلمة.

بيهات لا يؤخذ الزيت العطري للغار داخليًا. وقد تج رد فعل أرجي عن الاستخدام الخارجي، لذا يجب ضع الزيت بتركيزات مخفّفة جدًا (2%).

حنّاء
Lawsonia inermis syn. *L. al*
(*Lythrace*
Henn

وصف جنبة أو شجرة قوية العطر دائمة الخضرة لو 6 أمتار. لها أوراق حادّة نحيلة وعناقيد من الأزهار يضاء أو الصفراء وعنبات سوداء إلى زرقاء.

منبت والزراعة الحنّاء موطنها الشرق الأوسط شمال إفريقيا وشبه القارّة الهندية، وهي تنمو في واقع المشمسة وتزرع على نطاق واسع لاستخدامها صبغ وصباغ للشعر. تقطف الأوراق أثناء موسم مو.

جزاء المستخدمة الأوراق واللحاء.

مكوّنات تحتوي الحنّاء على كومارينات تاكينونات (بما في ذلك اللوسن lawsone) لافونويدات وستيرولات وحموض تنّيك.

اريخ والتراث استُخدمت الحنّاء منذ آلاف السنين ي شمال إفريقيا وآسيا كصباغ أحمر وعطر. وكانت مومياءات في مصر القديمة تغلّف بقماش مصبوغ بالحنّاء. وفي شبه الجزيرة العربية والهند، استخدمت الأوراق تقليديًا لصنع خضاب من أجل صبغ نقوش خطّية مزخرفة على الأصابع والراحات والأقدام. واستخدمت الأوراق أيضًا لصباغ الشعر وأعراف الجياد وأذيالها. واشتهر أن كليوباترا كانت، قبل لقاء أنطونيو، تنقع أشرعة قاربها بزيت زهر الحناء الذكيّ الرائحة.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت أوراق الحنّاء بشكل رئيسي في الطب الأيورفيدي والأوناني، ويشيع أخذها كسائل غرغرة من أجل التهاب الحلق وكنقيع أو مغلي للإسهال والزحار. الأوراق قابضة تحول دون ظهور البواسير وتحضّ بقوّة على التدفّق الحيضي. ويستخدم مغلي اللحاء لعلاج مشكلات الكبد. وعندما توضع الحنّاء على شكل لزقة، تعالج العداوي الفطرية والعُدّ (حب الشباب) والحبوب.

فَرَاسِيُون القلب، ذَنَب الأسد
Leonurus cardiaca (Labiatae)
Motherwort

الوصف عشبة معمّرة تعلو 1.5 متر. لها أوراق راحيّة مسنّنة وأزهار قرنفلية مزدوجة الشفة تتفتّح في عناقيد.

المنبت والزراعة فراسيون الأسد موطنه أواسط آسيا. وقد وُطّن اليوم في كثير من أنحاء أوروبا وأميركا الشمالية. ينمو في البرّية والأحراج وعلى جوانب الطرقات. ويزرع اليوم أيضاً كنبتة حدائق. يُجمع فراسيون القلب عندما يُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي فراسيون القلب على قلوانيّات (بما في ذلك L– ستاكيدرين) وإيرودويد (ليونورين) وثنائيات تربين وفلافونيّات وحمض الكافييك وحموض تنّيك.

التاريخ والتراث لطالما اعتبر فراسيون القلب دواء للقلب كما يشير اسم نوعه cardiaca. وقد رأى العشّاب نيكولاس كلبيبر أنه «لا يوجد عشبة أفضل لطرد أبخرة السوداوية من القلب وتقويته وإدخال البهجة إلى العقل» (1652). واعتبر الطبيب والعشّاب الإيطالي بياراندريا ماتيولي أنه «مفيد لخفقان القلب والتشنّجات والشلل... [وهو] يُرقّق الأخلاط الكثيفة واللزجة وينبّه البول والنزيف الحيضي ويطرد الحصى من الكلى» (1548).

الأفعال والاستخدامات الطبية فراسيون القلب دواء للقلب والأعصاب وغالباً ما يوصف للخفقان، وهو يقوّي وظيفة القلب، وبخاصة إذا كان ضعيفاً. ويحض على الاسترخاء لا النعاس لأنه مضادّ للتشنّج ومركّن. غير أن فراسيون القلب ينبّه عضلات الرحم، وهو ملائم على وجه الخصوص للدورات الشهرية المتأخّرة وألم الحيض والتوتر السابق للحيض (وبخاصة إذا كانت الصدمة أو الضائقة عاملاً). ويجب ألا يستخدم إذا كان النزيف الحيضي شديداً.

الأنواع ذات الصلة ثمة نوعان آسيويان شرقيّان، ذنب الأسد الصيني (*L. heterophyllus*) وذنب الأسد السيبيري (*L. sibiricus*) يستخدمان طبيًا للأغراض نفسها التي يستخدم فراسيون القلب من أجلها. ويظهر أن ذنب الأسد الصيني يخفّض ضغط الدم ويحثّ على الحيض.

تنبيهات لا يؤخذ فراسيون القلب أثناء الحمل. ويجب أيضاً تجنّبه عند وجود نزيف حيضيّ شديد.

الاستخدامات الذاتية المشكلات الحيضية - الدورة غير المنتظمة، ص 315؛ **نوبات الخوف** ص 302.



فراسيون القلب يستخدم لعلاج الخفقان منذ القرن السادس عشر على الأقل.

الثفّاء الأميركي، شَيْطرَج فيرجينيا
Lepidium virginicum (Cruciferae)
Virginia Peppergrass

الوصف عشبة حولية تعلو نحو 60 سم. لها أوراق رمحية رقيقة وأزهار صغيرة بيضاء.

المنبت والزراعة الثفّاء الأميركي موطنه شرقي أميركا الشمالية والكاريبي، وقد وُطّن في أستراليا. تُجمع أوراقه في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر.

المكوّنات يحتوي الثفّاء الأميركي على مستويات عالية من الفيتامين C.

التاريخ والتراث استخدم شعب المينوميني Menominee في شرقي أميركا الشمالية دهوناً من الثفّاء الأميركي (أو نبتة غضّة مرضوضة) لتسميم اللبلاب المنتشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية الثفّاء الأميركي نبتة مغذّية ومزيلة للسموم على العموم. استخدمت لعلاج عوز الفيتامين C والداء السكري. والعشبة مدرّة للبول أيضاً ومفيدة في تلطيف الألم الرثييّ. يؤخذ الجذر لعلاج فرط النزلة في السبيل التنفسّي.

الأنواع ذات الصلة يُزرع الرشاد (*L. sativum*)، وموطنه المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، كعشبة للسلطة ويستخدم بين الحين والآخر «منظّفًا للدم». ويُزرع الثفّاء الملوّن (*L. oleraceum*)، وموطنه نيوزيلندا، للاستخدام المطبخي أيضاً.

الفيرونيكا الأميركية، جذر كَلْفَر
Leptandra virginica syn. *Veronicastrum virginicum* (Scrophulariaceae)
Black Root

الوصف عشبة معمّرة تعلو متراً واحداً. لها ساق منتصبة وأوراق رمحية وأزهار بيضاء.

المنبت والزراعة تنمو الفيرونيكا الأميركية في أميركا الشمالية في المروج والأحراج. ويُقلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر المجفّف.

الجذر

المكوّنات تحتوي الفيرونيكا الأميركية على زيت طيّار وصابونينات وسكريّات وحموض تنّيك.

التاريخ والتراث عُرفت الفيرونيكا الأميركية عند الأميركيين المحليين في ميسوري ودلوير كمسهل عنيف، واستخدمت بجرعات معتدلة كمليّن ومزيل للسموم وعلاج لاضطرابات الكبد. وفي تراث المنادين بالمداواة الطبيعية في القرن التاسع عشر، استخدمت الفيرونيكا الأميركية لتنبيه إفراز الصفراء.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفيرونيكا الأميركية اليوم بجرعات صغيرة كمليّن ودواء لاضطرابات الكبد والمرارة. وتعالج العشبة أيضاً انتفاخ البطن وتخفّف من إزعاج البواسير والإمساك المزمن والتدلّي الشرجي. ويمكن أن تُعطى لمشكلات الجلد إذا كان ضعف عمل الكبد عاملاً.

تنبيهات لا يستخدم الجذر الغضّ. لا تؤخذ أثناء الحمل.

الأنجذان المعروف، الكاشم المخزني
Levisticum officinale syn. *Ligusticum levisticum* (Umbelliferae)
Lovage

الوصف نبتة معمّرة تعلو مترين. لها أوراق مسنّنة لامعة مركّبة وأزهار صفراء إلى خضراء وبذور بيضوية صغيرة.

المنبت والزراعة يوجد الأنجذان المعروف في جنوبي أوروبا وجنوبي غرب آسيا. يزدهر على المنحدرات الجبلية المشمسة. تُجمع الأوراق في الربيع أو أوائل الصيف، والبذور في أواخر الصيف والجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والبذور والأوراق.

المكوّنات يحتوي الأنجذان المعروف على زيت طيّار (نحو 70% من الفتاليدات) وكومارينات (بما في ذلك البيرمبتين والبسورالين والأمبليفيرون) وحموض نباتية وبيتا سيتوستيرول. وراتينجات وصموغ. الفتاليدات مركّنة ومضادّة للاختلاج.

التاريخ والتراث أشار العشّاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh إلى أن الأنجذان المعروف «يطرد غازات البطن... ويساعد الهضم ويحضّ على التبوّل والحيض ويجلي البصر ويزيل البقع والنمش والاحمرار من الوجه» (1735).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأنجذان المعروف عشبة مدفّئة ومقوّية للجهازين الهضمي والتنفّسي. يُعالج عسر الهضم وضعف الشهية والريح والمغص والتهاب القصبات. الأنجذان المعروف مدرّ هامّ للبول ومضاد للعضويات المجهرية ويشيع أخذه لشكاوى السبيل البولي. كما أنه يحضّ على الحيض ويفرّج ألم الدورة الشهرية. وتحسّن طبيعته المدفئة ضعف دوران الدم.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الأنجذان الصيني (*Ligusticum chuanxiong*) لبدء دورات الحيض الغائبة وعلاج ألم الحيض. ويستخدم الأنجذان الصيني من نوع (*Ligusticum sinense*) أيضاً للألم.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

استخدام ذاتي النزيف الحيضي الشديد، ص 315.

الليناريّة العادية، الحَباحب المبذول
Linaria vulgaris (Scrophulariaceae)
Common Toadflax

الوصف نبتة معمّرة منتصبة تعلو نحو 50 سم. لها أوراق خطيّة وأزهار صفراء مزدوجة الشفة ذات غصينات طويلة.

المنبت والزراعة اللينارية العادية موطنها أوروبا وآسيا، وقد وُطّنت في أميركا الشمالية. تزدهر على جوانب الطرق وفي الأراضي البور. تُقطف عند إزهارها في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي الليناريّة العادية على الليناريين وستيرولات وسكّريات وحموض تنّيك ولثا.

التاريخ والتراث روى العشّاب كيوغ K'Eogh سنة 1735 أن «مرهماً [من اللينارية العادية] مصنوعاً مع شحم الخنزير وممزوجاً بصفار البيض ممتاز للبواسير».

الأفعال والاستخدامات الطبية نادراً ما تستخدم اللينارية العادية اليوم، وهي عشبة للكبد والهضم بشكل رئيسي. وهي مفيدة في علاج اليرقان والإمساك المزمن وأمراض الجلد. يمكن وضعها خارجيًا لتلطيف القروح وقروح الجلد والبواسير. ويمكن أن تفرّج أيضًا التهاب العينين.

الأنواع ذات الصلة حَباحب الجدران (*Cymbalaria muralis*) الجنوبي أوروبي يسحق أحياناً ويوضع على الجروح. وزهرة الحواشي (*Kiksia elatine*)، وموطنها أوروبا أيضاً، قابضة وتستخدم لإرقاء الجروح ووقف النزف. ويستخدم الحباحب الأزرق (*L. canadensis*)، وموطنه أميركا الشمالية، كمدرّ للبول ومليّن، ويوضع على البواسير.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.

الكَتّان الشائع
Linum usitatissimum (Linaceae)
Linseed, Flax

الوصف عشبة حولية أو ثنائية الحول أو معمّرة تعلو متراً واحداً. لها ساق نحيلة وأوراق رمحية وأزهار زرقاء سماوية وبذور بنيّة زيتية.

المنبت والزراعة الكتّان الشائع موطنه المناطق المعتدلة في أوروبا وآسيا. ويُزرع في كل أنحاء العالم من أجل ليفه وبذوره وزيت بذوره. تحصد البذور في أواخر الصيف أو أوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور وزيت البذور.

المكوّنات يحتوي زيت بزر الكتان على نحو 30-40% من الزيت الثابت (بما في ذلك 36-50% من حمض اللينولينيك و 23-24% من حمض اللينوليتيك) و6% من اللثا و 25% من البروتين ومقادير صغيرة من اللينامارين (غليكوزيد مولّد للسيانوجين). واللينامارين ذو تأثير مركّن على الجهاز التنفسي.

التاريخ والتراث زرع الكتّان منذ 7000 سنة على الأقل في الشرق الأوسط. ولطالما حظي بتقدير كعشبة طبيّة. وقد جمع بلينوس (23-79) تطبيقاته الكثيرة بطرح السؤال التالي: «أي شعبة من شعب الحياة



اللينارية العادية تعتبر دواء للكبد منذ عدة قرون.



الكتّان الشائع يزرع منذ العصور القديمة لبذوره وزيت بذوره وليفه.

النشطة لا يستخدم فيها الكتان؟ وأي من منتجات الأرض تحمل إلينا أعاجيب أكبر من هذه؟».

الأفعال والاستخدامات الطبية الكتّان الشائع غنيّ باللثا والدهون غير المشبعة ويشكل دواءً قيّماً لكثير من المشكلات المعوية والصدرية. عندما تؤخذ البذور كاملة داخليًا تلطّف التهيّج في السبيل الهضمي. وهي تمتص السوائل وتنتفخ، ما يشكّل كتلة هلامية تعمل كمليّن كتلي فعّال. ويمكن بدلاً من ذلك شطر البذور قبل ابتلاعها، وفي كلا الحالتين توفّر الحموض الدهنية الضرورية. ويمكن أن تفيد البذور السبيل البولي بدرجة أقل إذا صنع منها شاي. وعلى الصعيد الخارجي، قد تفيد لبخة من البذور المسحوقة السعال المزمن والتهاب القصبات وذات الجنب والنّفاخ. وتفرّج لبخة من البذور أو دقيق البذور الحبوب المؤلمة وتوصي وصفة برتغالية بزيت بزر الكتّان ممزوجاً مع النبيذ الأحمر لعلاج الجروح.

تنبيه لا تتجاوز الجرع الموصوفة. لا تستخدم البذور غير الناضجة التي قد تكون سامّة.

استخدام ذاتي الإمساك، ص 317.

اللُّويزة الليمونية، الليبْيَة الليمونية
Lippia citriodora **syn.**
Aloysia *triphylla* *(Verbenaceae)*
Lemon Verbena

الوصف جنبة مُعبلة تعلو مترين. لها أوراق رمحية قوية الرائحة وعناقيد من الأزهار الأنبوبية الخضراء الباهتة إلى بنفسجية فاتحة.

المنبت والزراعة اللُّويزة الليمونية موطنها أميركا الجنوبية. تُزرع في المناخات المعتدلة كنبتة عطرية للزينة ومن أجل أوراقها التي تستخدم لصنع شاي عشبي. تجمع الأوراق في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات تحتوي اللويزة الليمونيّة على زيت طيّار (يتألف بشكل رئيسي من السيترال والسينيول والليمونين والجيرانيول) ولثا وحموض تنّيك وفلافونيّات.

التاريخ والتراث أدخلت اللويزة الليمونية إلى أوروبا سنة 1784. ويشكل النقيع شراباً مشهوراً في فرنسا وإسبانيا وسواهما في أوروبا.

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة طبيّة مبخوسة القيمة تشترك في بعض الصفات مع التُّرُنْجان (*Melissa officinalis*، ص 111). وكلا النبتتين تحتويان على زيت طيّار بعطر الليمون ذي خصائص مهدّئة وهضميّة. وللويزة الليمونية مفعول مركّن وتشتهر بتلطيف الانزعاج البطني. ومفعولها المقوّي للجهاز العصبي أقل بروزاً من مفعول الترنجان، لكنها مع ذلك تفيد في رفع المعنويّات ومواجهة الاكتئاب.

الأنواع ذات الصلة تستخدم الليبية السكّرية (*L. dulcis*). وموطنها المكسيك، كمطرّ وعلاج مقشّع. ويستخدم في المكسيك كثير من أنواع الليْبيَة لخصائصها المضادّة للتشنج والحاثّة على الحيض والملطّفة للمعدة. وتُشرب الليبية الإفريقية بمثابة شاي في غربي إفريقيا.

الاستخدام الذاتي الريح وانتفاخ البطن، ص 306.

الأَصْطُرَك الشرقي، العنبر الدمّاع الشرقيّ
Liquidambar orientalis *(Hamamelidaceae)*
Levant Storax

الوصف شجرة معبلة تعلو 6 أمتار. لها لحاء رمادي إلى أرجواني وأوراق مفصّصة وأزهار أحادية صغيرة بيضاء إلى صفراء.

المنبت والزراعة يوجد الأصْطرك الشرقي في جنوبي غرب تركيا، ويستخرج بلسم الأصطرك، وهو سائل بنيّ إلى رماديّ لزج، من اللحاء الذي يُجمع في الخريف.

الجزء المستخدم خلاصة اللحاء.

المكوّنات يحتوي الأصطرك الشرقي على حمض السنّاميك وسنّامات السنّاميل وفينيل بروبيل السنّامات وحموض ثلاثيّات التربين وزيت طيار.

التاريخ والتراث الأصطرك الشرقي هو أكثر أنواع العنبر السائل استخدامًا طبيًا منذ القرن التاسع عشر. ويستخدم الأصطرك الشرقيّ أيضاً كمثبّت للعطور.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل بلسم الأصطُرك الشرقي كمهيّج ومقشّع في السبيل التنفّسي، وهو أحد المكوّنات الموجودة في بلسم فراير Friar's Balsam، وهو مزيج مقشّع يستنشق لتنبيه السعال المقشّع. وإلى جانب ذلك، يوضع بلسم الأصطرك خارجيًا للحضّ على شفاء أمراض الجلد ومشكلاته مثل الجرب الجروح والقروح. عندما يمزج الأصطرك الشرقي مع مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 155) وأنواع الورديّات يصنع منه دهون قابض للوجه. وفي الصين، يستخدم بلسم الأصطرك لإزالة احتقان المخاط وتفريج الألم وانسداد الصدر.

الأنواع ذات الصلة الأصطُرك الأميركي (*L. Styraciflua*) التي تنمو بشكل رئيسي في هندوراس وتوجد أيضاً شماليها، استخدمت منذ زمن المايا لخصائصها العلاجية.

زَنْبَق بواما
Liriosma ovata *(Oleacea)*
Muira Puama

الوصف شجرة تعلو 15 متراً. لها جذع رماديّ وأوراق بنّية داكنة وأزهار بيضاء وثمار صفراء برتقالية.

المنبت والزراعة زنبق بواما موطنه الغابات المطيرة البرازيلية، وبخاصة منطقتا ريو نغرو Rio Negro والأمازون.

الأجزاء المستخدمة الجذر واللحاء والخشب.

المكوّنات يحتوي زنبق بواما على الإسترات وستيرولات نباتية.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم زنبق بواما من قبل الأمازونيين المحليين كمقوّ وباهيّ. ولا يزال يعتبر دواء قيمًا للعجز الجنسي. اللحاء قابض قوي ويمكن أن يستخدم كسائل غرغرة لالتهاب الحلق وأن يؤخذ على شكل نقيع من أجل معالجة الإسهال والزحار.

حشيشة الرئة الكبدية
Lobaria pulmonaria *(Stictaceae)*
Tree Lungwort

الوصف أشنة رمادية أو خضراء فاتحة ذات فصوص غير منتظمة متشعّبة يبلغ قطرها 1.5 سم.

المنبت والزراعة توجد حشيشة الرئة الكبدية في كل أنحاء أوروبا وتنمو على الأشجار والصخور وفي المناطق الحرجية. تجمع على مدار السنة.

الجزء المستخدم الأشنة.

المكوّنات تحتوي حشيشة الرئة الكبدية على ضروب من الحموض النباتية (بما في ذلك حمضي الستيكتيك والستيسينيك) وحموض دهنية ولثاً وحموض تنيك.

التاريخ والتراث استخدمت حشيشة الرئة الكبدية منذ الأزمنة القديمة كدواء لمشكلات الرئة. وقد أوصى الطبيب والعشّاب الإيطالي بياراندريا ماتيولي Pierandrea Matteoli (1501 - 1577) بها لعلاج القرحات الرئوية ولعلاج البلغم المشوب بالدم وخفض النزيف الحيضي المفرط وتفريج الزحار ووقف «القياء الصفراوي».

الأفعال والاستخدامات الطبية دواء مفيد قليل الاستخدام ذو خصائص مقشّعة ومقوّية. تساعد في إزالة المخاط المحتقن وخفض النزلة وتساعد في زيادة الشهية. يُلائم مغلي حشيشة الرئة الكبدية المحلّى بالعسل كل الحالات المتّسمة بالنزلة الصدرية المزمنة. كما تعالج النبتة الربو وذات الجنب والنُّفاخ. ولأن حشيشة الرئة الكبدية قابضة ومطرّية، فإنها تكون علاجاً مفيداً للقروح الرئويّة فضلاً عن عدة مشكلات معدية معوية. وهي ملائمة جدًا لعلاج الوعكات عند الأطفال.

صريمة الجدي، سُلطان الجبل
Lonicera spp. *(Caprifoliaceae)*
Honeysuckle, Tin Yin Hua

الوصف نبتة متسلّقة تعلو 4 أمتار معبلة (صريمة الجدي *L. caprifolium*) أو شبه دائمة الخضرة (صريمة الجدي اليابانية *L. japonica*) لها أوراق بيضوية وأزهار برتقالية إلى صفراء (صريمة الجدي) أو بيضاء إلى صفراء (صريمة الجدي اليابانية) وعنبات حمراء (صريمة الجدي) أو سوداء (صريمة الجدي اليابانية).

المنبت والزراعة صريمة الجدي موطنها أوروبا والقوقاز. وصريمة الجدي اليابانية موطنها الصين واليابان. ويشيع وجود كلا النبتتين على الجدران والأسيجة. تجمع الأوراق والأزهار في الصيف قبل أن تتفتّح الأزهار مباشرة.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق واللحاء.

المكوّنات تضم مكوّنات صريمة الجدي زيتاً طيّاراً وحموض تنّيك وحمض الساليسيليك. وتحتوي صريمة الجدي اليابانية على زيت طيّار (يضم الليناليول والجاسمون) وحموض تنّيك ولوتيولين وإينوسيتول.

التاريخ والتراث في أوروبا، استخدمت صريمة الجدي تقليديًا كعلاج للربو وغيره من الحالات الصدرية. وهي واحدة من أدوية أزهار باخ، ويعتقد في نظام العلاجات العشبية هذا أنها تضادّ مشاعر الحنين والاشتياق إلى الوطن. وتستخدم صريمة الجدي اليابانية في الصين منذ زمن بعيد «لإزالة الحرارة وتفريج السميّة».

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم صريمة الجدي في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر. وتشير الاستخدامات المأثورة إلى أن الأجزاء المختلفة من النبتة لها فوائد علاجية مختلفة بشكل بيّن. اللحاء مدرّ للبول ويمكن أخذه لتفريج النقرس وحصى الكلى ومشكلات الكبد. والأوراق قابضة يصنع منها سائل غرغرة جيد وغسول للفم من أجل التهاب الحلق وقروح الفم. والأزهار تفرّج السعال وهي مضادّة للتشنّج وتؤخذ تقليديًا كعلاج للربو. وتوصف صريمة الجدي اليابانية لمجموعة مختلفة من الأمراض في طب الأعشاب الصيني. وتستخدم بشكل رئيسي لمواجهة اضطرابات «الحرارة» المعدية مثل الخراجات والقروح والتهاب الثديين والزحار. وتؤخذ صريمة الجدي اليابانية أيضاً لخفض الحمّى.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن صريمة الجدي اليابانية تثبّط عصيّة التدرّن وتضادّ العدوى. وفي إحدى التجارب أثبتت صريمة الجدي اليابانية المزوجة مع أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum* x *morifolium*، ص 77) أنها فعّالة في خفض ضغط الدم. ونظراً لشبه صريمة الجدي بصريمة الجدي اليابانية، فقد تثبت أنها مفيدة ضد العدوى.

تنبيه لا تؤخذ العنبات لأنها سامّة.

البيّوت
Lophophora williamsii (Cactaceae)
Peyote, Mescal

الوصف صبّار يعلو 5 سم. له جسم أخضر إلى رماديّ رابض على الأرض ذو شعرات مخصّلة وأزهار قرنفلية أو بيضاء.

المنبت والزراعة البيّوت موطنه شمالي المكسيك وجنوبي غرب الولايات المتحدة.

الأجزاء المستخدمة النبتة بأكملها.

المكوّنات يحتوي البيّوت على قلوانيّات، المسكالين بشكل رئيسي، وهو مُهْلِس قويّ.

التاريخ والتراث استخدم البيّوت في الاحتفالات الدينية للأميركيين المحليين ما يزيد على 3000 سنة. وقد ذاعت شهرة استخدامه كمهلس في كتاب ألدوس هكسلي Aldous Huxley «أبواب الإدراك».

الأفعال والاستخدامات الطبية البيّوت عشبة شامانية تؤخذ في طقوس الأميركيين المحليين لتعميق الإدراك الروحي. ويلعب دوراً هامًا في الحالة العاطفية والعقلية للمجتمع. وتستخدم أيضاً لعلاج الحمّيات وكمسكن للرثية ولعلاج الشلل. وتوضع كلبخة على



البيّوت مُهلس قوي. وهو يستخدم في احتفالات الأميركيين المحليين.

الكسور والجروح ولدغات الأفاعي. ويستخدم البيّوت أيضاً للحث على القيّاء.

تنبيه يحظّر استخدام البيّوت والمسكالين في معظم البلدان.

اللوف المصري، اللوف الأسطوانيّ
Luffa cylindrica syn. *L. aegyptica*
(Cucurbitaceae)
Loofah, Si Gua Luo

الوصف كرمة حولية تتسلق 15 متراً. لها أوراق كبيرة مفصّصة وحوالق وأزهار أنثوية صفراء تنتج ثمرة أسطوانية طويلة تشبه القرع.

المنبت والزراعة اللوف موطنه المناطق المدارية في



تجفّف ثمرة **اللوف المصري** وتستخدم في طبّ الأعشاب الصيني لعلاج ألم العضلات والمفاصل.

آسيا وإفريقيا. وتزرع اليوم كثمرة في المناطق المدارية حول العالم. تُقطف عند نضوجها في الصيف.

الجزء المستخدم الثمرة.

المكوّنات يحتوي اللوف على الزيلان والزيلوز والغالكتان.

التاريخ والتراث أحضر اللوف من الهند إلى الصين في عهد أسرة تانغ (618-907). وتشتهر في الغرب كأداة ملحقة بالحمّام، حيث يشكل جسم الثمرة الليفي أداة فرك لطيفة للجلد.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني تستخدم البنية الداخلية للثمرة المجفّفة لعلاج العضلات والصدر والبطن. ويوصف لعداوي الصدر التي تصاحبها حمّى وألم، ويُستخدم لإزالة المخاط المحتقن. ويُعطى اللوف أيضاً لعلاج الثديين المؤلمين أو المتورّمين.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن للكرمة الغضّة تأثير مقشّع أقوى من الثمرة الجافّة.

رجْل الذئب
Lycopodium clavatum
(Lycopodiaceae)
Club Moss

الوصف طُحلب زاحف دائم الخضرة يعلو 12 سم. له عدة غُصَيْنات منتشرة بغير اتساق تغطّيها أوراق مستقيمة خضراء وسنابل حرشفية تحمل أبواغاً صفراء.

المنبت والزراعة يوجد رجل الذئب في كل أنحاء المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي. ويشيع في الجبال والأراضي السبخة. تُجمع النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الطحلب والأبواغ.

المكوّنات يحتوي رجل الذئب على نحو 0.1-0.2% من القلوانيّات (بما في ذلك الليكوبودين) ومتعددات الفينول والفلافونيّات وثلاثيّات التربين.

التاريخ والتراث استُخدمت رجل الذئب طبيًا منذ العصور الوسطى على الأقل. وقد استخدمت النبتة بأكملها كمدرّ للبول للمساعدة في طرح حصى الكلى. ولا تزال الأبواغ تستخدم لتغليف أقراص الدواء لأنها مقاومة قويّة للماء. تشتغل الأبواغ بشكل متفجّر وتستخدم في صناعة المفرقعات.

رِجل الذئب

الأفعال والاستخدامات الطبية رجل الذئب مدرّة للبول ومركّنة ومضادة للتشنّج، وهي مفيدة على وجه الخصوص لعلاج الشكاوى البولية المزمنة. ويمكن أن تؤخذ العشبة أيضاً لعسر الهضم والتهاب المعدة. ويمكن أن توضع الأبواغ على الجلد لتفريج المناطق المستحكّة أو المتهيّجة ووقايتها.

تنبيه رجل الذئب سامّة محتملة بجرعات مفرطة. لا تستخدم النبتة إلا بإشراف اختصاصي.

العَرْصَف الأميركي. فراسيون الماء الأميركي

Lycopus virginicus *(Labiatae)*

Bugleweed

الوصف عشبة معمّرة تعلو 60 سم. لها ساق مربّعة وأوراق رمحية ودوّارات من الأزهار المائلة إلى البياض.

المنبت والزراعة يشيع العرصف الأميركي في معظم أنحاء أميركا الشمالية، ويزدهر قرب الماء. يجنى في الصيف عند إزهاره.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي العرصف الأميركي على حموض فينولية (بما في ذلك مشتقّات حموض الكافييك والكلوروجينيك والإلاجيك).

التاريخ والتراث في تراث حركة المداواة الطبيعية في القرن التاسع عشر، اعتُبر العرصف الأميركي قابضاً ومهدِّئاً للأعصاب، وكان يُعطى للسعال الطريّ والنزيف الداخلي وسلس البول. وقد اعتبر العشّابون ذات يوم النبتة مخدّرًا معتدلاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية للعرصف الأميركي خصائص مركّنة، وتوصف العشبة اليوم بشكل رئيسي لعلاج فرط نشاط الغدّة الدرقية وتسارع نبض القلب الذي يُصاحب هذه الحالة. ويُعتبر العرصف الأميركي أيضاً قابضاً مقوّيًا وعطريًا يقلّل إنتاج النزلة.

الأبحاث تشير الأبحاث إلى أن العرصف الأميركي والعرصف الأوروبي (انظر الأنواع ذات الصلة»، أدناه) يخفضان، إلى حدّ ما، نشاط الغدّة الدرقية.

الأنواع ذات الصلة العرصف الأوروبي (*L. europaeus*) له خصائص قابضة ومقوّية للقلب. يؤخذ للخفقان والقلق، وقد استُعمل لخفض الحمّى.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ

السَّرْمج الأصفر

Lysimachia vulgaris *(Primulaceae)*

Yellow Loosestrife

الوصف عشبة معمّرة جذّابة تعلو مترًا، لها دوّارات من الأوراق الرمحية العريضة وأزهار صفراء زاهية.

المنبت والزراعة السرمج الأصفر موطنه أوروبا، ويشيع في أسيجة الأشجار الرطبة وقرب الماء. كما أنه يُزرع كنبتة حدائق. يجمع عند إزهاره في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي السرمج الأصفر على بنزوكينونات وصابونينات وفلافونيّات وحموض تنّيك.

التاريخ والتراث أورد بلينوس (23-79) أن السّرمج الأصفر *lysimachia* سُمّيَ باللاتينية نسبة إلى ليسيماكوس، ملك صقلية، الذي اكتشف فوائده الطبية. ويشير الاسم بالانكليزية إلى قدرة النبتة الشهيرة على الحؤول دون حدوث صراع، وبخاصة بين الحيوانات، وصدّ الحشرات. وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90) بالسرمج الأصفر لإرقاء الجروح وللرُّعاف وأشار إلى أن دخانها يطرد الأفاعي والحشرات.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة السرمج الأصفر عشبة قابضة تستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحالات المعدية المعوية مثل الإسهال والزحار ولوقف النزيف الداخلي والخارجي وتنظيف الجروح. ويُصنع منه غسول فم مفيد للثة المتقرّحة وقروح الفم، ويمكن استخدامه لعلاج الزعاف (نزيف الأنف). ويؤخذ السرمج الأصفر أيضاً كمقشّع.

الأنواع ذات الصلة السرمج الخشبيّ (*L. nemorum*)، وموطنه أوروبا أيضاً، قابض ومرقىء. والسرمج الصيني (*L. Christinae*) مدرّ للبول يستخدم لعلاج الألم البولي. وقد بيّنت تجربة صينية أن الأخير فعّال في علاج حصى والمثانة.

السّرْمج الأرجواني. الفَرَنْدل المبْذول

Lythrum Salicaria *(Lythraceae)*

Purple Loosestrife

الوصف عشبة معمّرة جذّابة تعلو نحو 1.5 متر. لها سوق مستقيمة حمراء وأوراق رمحية حادّة وسنابل من الأزهار الأرجوانية الرائعة.

المنبت والزراعة السرمج الأرجواني موطنه أوروبا، وينمو أيضاً في أميركا الشمالية. يزدهر في المستنقعات وعلى ضفاف الأنهر والجداول حتى ارتفاع 1000 متر. يُجمع في الصيف عند إزهاره.

المكوّنات يحتوي السرمج الأرجواني على الساليكارين وأحد الغليكوزيدات (فيتكسين) وحموض

التاريخ والتراث في سنة 1654، امتدح العشّاب نيكولاس كلبيبر هذه العشبة بقوله إن «الماء المقطّر [منها] علاج للأذى والضربات التي تصيب العين وللعمى... كما أنه ينقّي العيون من الغبار أو أي شيء يدخلها ويحفظ البصر». وقد استخدم السرمج الأرجواني في إيرلندا، حيث يشيع وجوده، مضادًّا للإسهال.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السرمج الأرجواني القابض بشكل رئيسي لعلاج الإسهال والزحار. وهو مأمون الاستعمال في كل الأعمار. وقد أوصى به بعض العشّابين لوقف الإسهال عند الرضّع. ويمكن أن تؤخذ العشبة أيضاً لعلاج الحيض الشديد والنزيف بين الحيضي. ويوضع خارجيًّا كلبخة أو دهون على الجروح وقرحات الأرجل والإكزيمة، ويستخدم لعلاج فرط التصريف المهبلي والحكة المهبلية. وقلّما يستخدم السرمج الأرجواني اليوم لعلاج مشكلات العين، لكن قد تستحق النبتة مزيدًا من الفحص كعلاج لاضطرابات العين والبصر، كما توحي تجربة كلبيبر.

الأبحاث أفيد أن النبتة بأكملها صادّة، وهي فعّالة بوجه خاص ضد العضويّات المجهرية التي تسبّب التيفوس.

السرمج الأرجواني يستخدم لتفريج الإسهال والزحار عند الأطفال الرضّع.

المادوكا
***Madhuca* spp.** *(Sapotaceae)*
Butter Tree

الوصف شجرة معبلة تعلو 20 مترًا. لها أوراق جلدية وعناقيد من الأزهار البيضاء المعطّرة وثمار خضراء.
المنبت والزراعة أنواع المادوكا موطنها وسط الهند وشماليها. تُجمع الأوراق والأزهار والبذور في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأزهار وزيت البذور.
المكوّنات تحتوي الأوراق على قلوانيّ وصابونين، وتحتوي البذور على صابونين وزيت ثابت.
التاريخ والتراث استُخدمت المادوكا كمصدر للغذاء والدواء في الهند منذ 20229 قجنة على الأقل. تؤكل أزهاره وتخمّر لصنع مشروبات روحية.
الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الأزهار المقشّعة لعلاج مشكلات الصدر مثل التهاب القصبات. وتؤخذ أيضاً لزيادة درّ حليب الثدي. وتوضع الأوراق كلبخة للإكزيمة. وفي الطب الهندي الشعبي يمزج رماد الورق مع السمنة لصنع ضمادة للجروح والحروق. وزيت البذور مليّن يؤخذ للإمساك وإرخاء البراز عند الذين يعانون من البواسير. ويوضع الزيت أيضاً على الجلد المستحكّ.

المغنولية المخزنيّة
Magnolia officinalis *(Magnoliaceae)*
Magnolia, Hou Po

الوصف شجرة معبلة تعلو 22 مترًا. لها لحاء عطري وأوراق كبيرة وأزهار بيضاء إلى قشدية عطرة.
المنبت والزراعة المغنولية المخزنيّة موطنها الصين، وتنمو طليقة في المناطق الجبلية. وتُزرع اليوم في كثير من أنحاء العالم كشجرة للزينة. يُنزع اللحاء في الربيع.
الجزء المستخدم اللحاء.
المكوّنات تحتوي المغنولية المخزنية على زيت طيّار وعلى المغنوكورارين. وللمواد المستخلصة من النبتة تاثير مرخٍ قليلاً للعضلات عند حقنها.
التاريخ والتراث للمغنولية المخزنية تاريخ طويل من الاستخدام، كعشبة طبية في الصين، يرجع إلى القرن الميلادي الأول على الأقل.
الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء المغنولية عطريّ مدفىء ولاذع. يفرّج ألم المغص وانتفاخ البطن ويؤخذ لتمدّد البطن وعسر الهضم وفقد الشهيّة والقياء والإسهال.
الأبحاث توحي الأبحاث الصينية أن المغنولية المخزنية مضادّة معتدلة للجراثيم وربما تكون فعّالة في علاج الزحار الأميبي.
الأنواع ذات الصلة المغنولية الزنبقية الزهر (*M. liliiflora*) نوع صيني آخر يُستخدم لعلاج عداوي السبيل التنفّسي الأعلى وإزالة النزلة المفرطة.



المغنولية المخزنية تتميز بأزهارها الجميلة البيضاء إلى قشدية اللون.

الخبّازة البرّيّة
Malva sylvestris *(Malvaceae)*
Common Mallow

الوصف نبتة ثنائية الحول تعلو 1.5 متر. لها جذر وتدي لبّيّ وأوراق مروحية خماسية الفصوص وأزهار بنفسجية فاتحة إلى قرنفلية.

المنبت والزراعة الخبّازة البريّة موطنها أوروبا وآسيا. وقد وُطّنت في الأميركتين وأستراليا وآسيا، وتنمو في الأراضي البور وعلى أسيجة الأشجار والأسيجة. تجمع الأوراق في الربيع والأزهار عندما تتفتح في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار والجذر.

المكوّنات تحتوي الخبّازة البرية على غليكوزيدات الفلافونول (بما في ذلك الغوسيبين - 3 - سلفات) واللثا وحموض التنّيك. وتحتوي الأزهار أيضاً على المالفين (وهو أحد الأنتوسيانينات).

التاريخ والتراث كانت الأوراق الفتية لهذه النبتة وأفنادها تؤكل منذ القرن الثامن قبل الميلاد. وأدّت استعمالات النبتة المتعددة إلى بروز القول الإسباني المأثور «حديقة المطبخ والخبّازة دواءان كافيان للبيت».

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبّازة البرّيّة مطرّ فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبّازة المخزنية (*Althaea officinalis*، ص 163). الأزهار والأوراق ملطّفة ومطرية مفيدة للمناطق الحسّاسة من الجلد. توضع كلبخة لخفض التورّم وطرد السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخليًا تخفّض تهيج المعى ويكون لها تاثير مليّن. وعندما تمزج الخبّازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تشكّل دواءً جيّدًا للسعال وغيره من العلل الصدرية. وعلى غرار الخبّازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

اليَبْروح المخزني
Mandragora officinarum *(Solanaceae)*
Mandrake

الوصف نبتة معمّرة تعلو 5 أمتار. لها جذر متشعّب عميق ووريديّة من الأوراق العريضة الليّنة وأزهار قمعيّة بيضاء إلى أرجوانية وثمرة صفراء.
المنبت والزراعة اليبروح المخزني موطنه المنطقة المتوسطية من أوروبا، وهو ينمو على ضفاف الأنهار. تقطف الأوراق في الصيف.
الجزء المستخدم الجذر.
المكوّنات يحتوي اليبروح المخزني على 0.4% من قلوانيّات التروبان (هايوسين وهايوسيامين).
التاريخ والتراث تقول الإسطورة إن اليبروح المخزني يُصدر، عند اقتلاعه من جذره، صرخة قويّة جدًا تكاد تقتل من يحصد النبتة. ولذلك أفاد مرجع كلاسيكي إلى أن اليبروح كانت تقتلعه الكلاب التي تُربط السوق بأذيالها. إن هذه القوى الخيالية التي عزيت إلى النبتة ترجع بشكل جزئي إلى خصائص الجذر شبه المخدّرة. ومن الأشياء المؤثرة أيضاً شكل الجذر الذي غالباً ما يكون مبهماً على هيئة إنسان. وقد كانت الجذور تنقش وتستعمل طلسماً منذ آلاف السنين. وبخاصة لمساعدة الخصوبة عند النساء وكتعويذة ضد سوء الحظ. ومنذ أزمنة الرومان وما تلاها، استخدم جذر اليبروح المخزني كمخدّر ومسكّن وعلاجاً للجنون.
الأفعال والاستخدامات الطبية تراجع استخدام اليبروح المخزني إلى حد كبير اليوم. وتوضع العشبة أحياناً كلبخة أو لزقة لآلام الرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل، أو كمغلي من أجل القروح وأنواع مماثلة من الاضطرابات الجلدية.
تنبيهات اليبروح المخزني سامّ لا يؤخذ داخليًا. يستخدم خارجيًا فقط بإشراف اختصاصي. وتخضع النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.



اليبروح المخزني له خصائص مخدّرة وجذر شبيه بالإنسان ما أوحى بكثير من الأساطير والمعتقدات التقليدية حوله.

المَنيهوت
Manihot esculenta *(Euphorbiaceae)*
Manioc, cassava

الوصف جنبة تعلو مترين. لها جذور لحيمة وسوق خشبية وأوراق راحيّة كبيرة وأزهار خضراء.
المنبت والزراعة المنيهوت موطنه أميركا الوسطى والجنوبية المدارية. ينمو بشكل رئيسي في البرازيل وعلى الجانب الشرقي من جبال الإنديز. وتزرع أيضاً ضروب مرّة وحلوة كمحصول غذائي هام في المناطق المدارية من العالم. يُقلع الجذر بعد زراعته بـ 8 إلى 24 أسبوعاً.
الجزء المستخدم الجذور.
المكوّنات يحتوي المنيهوت على غليكوزيدات مولّدة للسيانوجين (0.02-0.03% في الضروب المرّة، 0.007% في الضروب الحلوة) ونشاء.
التاريخ والتراث يحتوي المنيهوت المرّ على كميّات كبيرة من الغليكوزيدات عالية السمّيّة، ويجب نقعه



المنيهوت غذاء أساسي في كثير من المناطق الاستوائية من العالم

وطهوه بعناية قبل أن يكون أكله مأموناً (المنيهوت الحلو مأمون الأكل بدون هذه المعالجة). والتابيوكا هو الاسم البرازيلي المحلّي للجذر المعالج المستخدم في إعداد الطعام التجاري كعميل تكثيف. وتسمّم قبائل الويتوتو Witoto التي تعيش في القسم الكولومبي من الأمازون السمك بالماء المستخدم لغسل المنيهوت المرّ. وتستخدم قبيلة الماكونا ماء الغسل لعلاج الجرب.
الأفعال والاستخدامات الطبية من السهل هضم جذر المنيهوت ما يجعله طعاماً ملائماً للنقاهة وإن كان متدنّي البروتين. ويمكن استخدام الضرب المرّ لعلاج الجرب والإسهال والزحار. وقد يستخدم دقيق المنيهوت لمساعدة الجلد النازّ على الجفاف. وفي الصين تصنع لبخة من المنيهوت ودقيق القمح والزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) لتصريف القيح عند وجود عدوى.
تنبيه المنيهوت المرّ الفجّ سامّ وقد تسبّب في حدوث عدة وفيّات. يجب نقع الجذر بعناية وطهوه قبل الأكل. المنيهوت غذاء رئيسي في كثير من المناطق المدارية في العالم.

المَرَنْطة القصبيّة
Maranta arundinaceae *(Marantaceae)*
Arrowroot

الوصف نبتة معمّرة تعلو مترين. لها جذمور زاحف وأوراق بيضوية متعددة السوق الطويلة وسوق مزهرة ذات عناقيد من الأزهار البيضاء القشدية اللون.
المنبت والزراعة المرنطة القصبية موطنها شمالي أميركا الجنوبية وجزر الكاريبي، يزرع على الأغلب في جزيرة سان فنسنت. يُقلع الجذمور بعد زرعه بـ 10 أو 11 شهراً.
الجزء المستخدم الجذمور.
المكوّنات تحتوي المرنطة القصبيّة على 25-27% من النشاء المحايد.
التاريخ والتراث في أميركا الوسطى، كان شعب المايا يصنعون لبخة من الجذر من أجل قروح الجدري ونقيعًا من أجل العداوي البولية. وقد استخدمه شعب الأراواك Arawak في أميركا الجنوبية تقليديًا كترياق لسمّ الأسهم.
الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم المرنطة القصبية في طبّ الأعشاب بطريقة مماثلة جدًا لاستخدام الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)، كمطرٍّ ملطّف ومغذٍّ مفيد عند النقاهة وعند ذوي الهضم الضعيف. وهي تساعد في تفريج الحموضة وعسر الهضم والمغص، كما أنها أيضاً مليّنة معتدلة. ويمكن أن توضع كمرهم أو لبخة ممزوجة مع أعشاب مطهّرة مثل المرّ (*Commiphora molmol*، ص 84).
استخدام ذاتي الحموضة وعسر الهضم، ص 307.

الفراسيون الأبيض
Marrubium vulgare *(Labiatae)*
White Horehound

الوصف نبتة معمّرة مربّعة الساق تعلو نحو 50 سم. لها أوراق زغبة مسنّنة وأزهار بيضاء مزدوجة الشفة.
المنبت والزراعة الفراسيون الأبيض موطنه أوروبا، وقد وُطّن في أميركا الشمالية والجنوبية. يزدهر في الأراضي البور والمناطق الجافة العارية، ويجمع في الربيع.

عشبة جافة

الأجزاء المستخدمة الأوراق.
المكوّنات يحتوي الفراسيون الأبيض على ماروبيين ثنائي التربينات (0.3-1.0%) وماروبينول وفلافونيّات وقلوانيّات (بما في ذلك البيتونيسين والستاكيدرين) و 50.6 من الزيت الطيّار. والماروبيين مقشّع قويّ ومرّ.
التاريخ والتراث استخدم الفراسيون الأبيض دواءً للمشكلات الصدرية منذ الأزمنة القديمة، وربما كان يستخدم على الأغلب كشراب محلّى بالعسل أو السكّر. وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90 م) بمغلي العشبة للتدرّن (السلّ) والربو والسعال. وفي سنة 1597 امتدح العشّاب جون جيرارد الفراسيون الأبيض باعتباره «أكثر الأدوية المضادّة للسعال والأزيز فرادة».
الأفعال والاستخدامات الطبية الفراسيون الأبيض مفيد للأزيز والتهاب القصبات وتوسّع القصبات (ممرّ هوائي تلفٌ داخل الرئة). والربو القصبي والسعال غير المقشّع والشاهوق. وتسبّب العشبة في الظاهر إفراز مزيد من المخاط السائل الذي يُلفظ بسهولة بالسعال. ويزيد الفراسيون الأبيض، باعتباره مقوّيًا مرًّا، الشهية ويدعم وظيفة المعدة. ويمكن أن تعمل العشبة على جعل نظم القلب سويًا ما يحسّن انتظامه. ولا يشيع استخدامه كمغلي من أجل الحالات الجلدية.

الشِّمِرْضاض
***Marsdenia condurangó* syn.**
Gonolobus condurango *(Asclepiadaceae)*
Condurango

الوصف كرمة معترشة تعلو 10 أمتار. لها أوراق قلبية الشكل وأزهار بيضاء مخضرّة قمعية الشكل.
المنبت والزراعة الشِّمِرْضاض موطنه الغابات المعبلة لجبال الإنديز في البيرو والإكوادور. وينمو عامّة على ارتفاعات 1000-2000 متر. يُجمع اللحاء على مدار السنة.
الأجزاء المستخدمة اللحاء والعصارة اللبنية.
المكوّنات يحتوي لحاء الشِّمِرْضاض على غليكوزيدات (تستند إلى الكوندورانغو غينينات) وزيت طيّار وستيرولات نباتية.
التاريخ والتراث اعتُقد خطأً في أوائل هذا القرن على نطاق واسع أن الشمرضاض دواء للسرطان.
الأفعال والاستخدامات الطبية التأثير الرئيسي للحاء هو تنبيه عصارات المعدة. وغالبًا ما يستخدم في الطب الشعبي الأميركي الجنوبي كمرّ ومقوٍّ هضمي. والشمرضاض علاج خاص لعسر الهضم العصبي والقهم العُصابي anorexia nervosa، لأن مرارته تزيد الشهية ببطء فضلاً عن قدرة المعدة على معالجة مزيد من الطعام. ويُعتقد أيضاً أن العشبة تنبّه الكبد والبنكرياس ويمكن أن تؤخذ لاضطرابات الكبد. ويحضّ الشمرضاض أيضاً على الحيض. وتوضع العصارة اللبنية الكاوية على الثآليل لإزالتها.
الأبحاث قد تعمل الكوندرانغوغينينات على مجابهة الأورام. غير أن النبتة بأكملها لا يبدو أنها تعيق تطوّر السرطان.
الأنواع ذات الصلة يستخدم الشمرضاض المكسيكي (*M. Zimapanica*) لتسميم حيوانات القيّوط.
تنبيه العصارة اللبنية سامّة ويجب ألا تؤخذ داخليًا.

الفصفصة، البرسيم الحجازيّ
Medicago sativa *(Leguminosae)*
Alfalfa, Lucerne

الوصف عشبة معمّرة تعلو 80 سم. لها أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار يتفاوت لونها بين الأصفر والبنفسجي المزرقّ وقرون بذور حلزونية.

المنبت والزراعة الفصفصة موطنها أوروبا وآسيا وشمال إفريقيا، توجد في المروج والأراضي البور وفي المناطق المزروعة. تزرع كمحصول علفي في المناخات المعتدلة، وتُحصد في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور المتبرعمة.

المكوّنات تحتوي الفصفصة على إيزوفلافونات وكومارينات وقلوانيّات وفيتامينات وبورفرينات. الإيزوفلافونات والكومارينات مولّدة للإستروجين.



الفصفصة تزرع منذ قرون لخصائصها الغذائية والدوائية.

التاريخ والتراث أورد بلينوس (23-79 م) أن الفصفصة جلبها إلى اليونان داريوس، كسرى فارس (550-486 ق.م) أثناء محاولته فتح أثينا. وتؤكل البذور منذ آلاف السنين.

الأفعال والاستخدامات الطبية ربما تكون الفصفصة كطعام أكثر فائدة علاجية مما هي كدواء. تعطى للناقهين الذين يتطلّبون غذاءً سهل التمثيل. وعلى ضوء مفعول الفصفصة المولّد للإستروجين، يمكن أن تكون مفيدة في علاج المشكلات المتعلقة بالحيض والإياس.

تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بأمراض منيعة للذات.

البَلْقاء البيضاء
Melaleuca leucadendron *(Myrtaceae)*
Cajuput

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 40 مترًا. لها لحاء متقشّر وأوراق بيضوية خضراء فاتحة وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء على سنابل طويلة.

المنبت والزراعة البلقاء البيضاء موطنها جنوبي شرق آسيا، وتُزرع لزيتها العطري وخشبها. تجمع الأوراق والأفناد على مدار العام.

الجزء المستخدم الزيت العطري.

المكوّنات يحتوي الزيت العطري على تربينويدات، لاسيما السينيول (50-60%)، وبيتا البينين وألفا التربينيول وغيرها. والسينيول مطهّر قوي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تمزج البلقاء البيضاء عادة مع زيوت عطرية أخرى مثل الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94). خصائصها المطهّرة تعالج الزكام والتهاب الحلق والسعال والعداوي الصدرية على وجه الخصوص. ويمكن استنشاق بخار الزيت المخفّف أو وضعه على الصدر أو الحلق لعلاج التهاب الحنجرة والتهاب الرغامى والتهاب القصبات. ولأن البلقاء البيضاء تنبّه دوران الدم ومضادة للتشنّج، فهي تستخدم كحفيف احتكاكي للمفاصل الرثيّة والألم العصبي.

الأنواع ذات الصلة البلقاء عريضة الورق، التي تنمو في كاليدونيا الجديدة، لها خصائص شبيهة بخصائص البلقاء البيضاء. أنظر أيضاً البلقاء (*M. alternifolia*، ص 110).

تنبيهات لا تؤخذ داخليًا إلا بإشراف اختصاصي. لا تستخدم أثناء الحمل. ويخضع زيت البلقاء البيضاء العطري لقيود طبية في بعض البلدان.

استخدام ذاتي السعال الصدري والتهاب القصبات، ص 310.

الحَنْدَقوق الحقليّ
Melilotus officinalis **syn.** ***M. arvensis*** *(Leguminosae)*
Melilot

الوصف عشبة ثنائية الحول تعلو نحو متر. لها أوراق ثلاثيّة الفصوص وسنابل من الأزهار الصفراء وقرون بذور بنّية.

المنبت والزراعة الحندقوق الحقلي موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا. ينمو في المناطق الجافّة وفي الأراضي البور. يُقطف في أواخر الربيع.

المكوّنات يحتوي الحندقوق الحقلي على فلافونيّات وكومارينات (بما في ذلك الهيدروكسيكومارين والهايدروكومارين) وراتينج وحموض تنّيك وزيت طيّار. وإذا سُمح للنبتة بالفساد، تنتج الديكومارول، وهو مضادّ قوي للتخثّر.

التاريخ والتراث أفاد العشّاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh سنة 1735 بأن «سيّدة من معارفي... عانت من تورّم لمدة سنة أو أكثر في جانبها الأيمن، وقد شفى بفرك الجزء المصاب ثلاث أو أربع مرّات بزيت مصنوع من هذه العشبة».

الأفعال والاستخدامات الطبيّة على غرار القسطل الهندي (*Aesculus hippocastanum*، ص 159) يمكن أن يفيد الاستخدام الطويل الأمد عروق الدوالي والبواسير. يفيد الحندقوق الحقلي أيضاً في خفض مخاطر التهاب الوريد والخُثار thrombosis. والنبتة مركّنة معتدلة ومضادة للتشنّج وتعطى للأرق (خاصة عند الأطفال) والقلق. وتُستخدم لانتفاخ البطن وعسر الهضم والتهاب القصبات المرافق للإياس والآلام الرثيّة.

تنبيهات لا يؤخذ الحندقوق الحقلي عند استخدام مضادّات للتخثّر. وإذا قُطف الحندقوق الحقلي من البريّة، يجب أن يجفّف أو يستخدم على الفور لأن النبتة الفاسدة سامّة.



الحندقوق الحقلي دواء فعّال للاضطرابات الوريدية.

النَّعْنَع الصَّعْتريّ
Mentha haplocalyx *(Labiatae)*
Corn Mint, Bo He

الوصف عشبة معمّرة تعلو 60 سم. لها ساق مربّعة وأوراق بيضوية مسنّنة ودوّارات من الأزهار الليلكيّة الفاتحة التي تنمو من آباط الأوراق.

المنبت والزراعة النعنع الصعتري موطنه المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، ويزرع على نطاق واسع في الصين. يُقطف 2-3 مرّات في السنة، وأفضل القِطاف ما يكون في أوائل الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات يحتوي النعنع الصعتري على زيت طيّار يتكوّن بشكل رئيسي من المنتول (ما يصل إلى 95%) مع المنتون وأستات المنتيل والكامفين والليمونين وتيربينويدات أخرى.
التاريخ والتراث ذكر النعنع الصعتري لأوّل مرّة في كتاب «بحث تحضير الأعشاب الطبيّة» للجدّ لي Grandfather Lei في (نحو 470 ميلادية). وتزكّي وصفة صينية من القرن الخامس عشر النعنع الصعتري للزحار الذي يصاحبه دم.
الأفعال والاستخدامات الطبية في طبّ الأعشاب (أنظر ص 38-41)، يعتبر النعنع الصعتري علاجًا شهيرًا للزكام والتهاب الحلق وتقرّح الفم واللسان وكثير من الحالات الأخرى التي تتفاوت بين ألم الأسنان والحصبة. وعلى غرار النعنع (*M.* x *piperita*، ص 112)، يساعد في خفض الحرارة وله خصائص مضادّة للنزلة، ويمكن أن يؤخذ للزحار والإسهال. وقد استُعمل العصير أيضاً لعلاج ألم الأذن. وغالباً ما يُمزج النعنع الصعتري مع أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum* x *morifolium*، ص 77) لعلاج الصداع والعيون المحتقنة الدم أو العيون المتقرّحة.
الأنواع ذات الصلة يُزرع الضرب الياباني النعنع الياباني (*M. arvensis*) على نطاق واسع كمصدر للمنتول. ويستخدم النعنع السنبلي (*M. spicata*) وموطنه أوروبا وآسيا، بشكل رئيسي كعشبة منكّهة ومطبخيّة. انظر أيضاً النعنع (*M.* x *piperita*، ص 112) والنعنع البرّي (*M. pulegium*، المدخل التالي).

النعنع البريّ
Mentha pulegium (*Labiatae*)
Pennyroyal

الوصف عشبة معمّرة قويّة العطر تعلو 40 سم. لها أوراق بيضوية مسنّنة ودوّارات من الأزهار الليلكيّة.
المنبت والزراعة النعنع البري موطنه أوروبا وغربي آسيا، وقد وطّن في الأميركتين. يزدهر في المناطق الرطبة ويجمع عندما يُزهر في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات يحتوي زيت النعنع البري الطيّار على بوليغون (27-92%) وإيزوبوليغون ومنتول وتربينويدات أخرى. كما يحتوي النعنع البري على مواد مرّة وحموض تنّيك.
التاريخ والتراث كتب المؤرخ الطبيعي الإغريقي بلينوس (23-79) أن النعنع البري كان يُعتبر عشبة طبية أفضل من الورد وأنه ينقّي الماء الفاسد. وقال معاصره دسقوريدس إن النعنع البري «يحضّ على الحيض والولادة». وفي سنة 1597، كتب جون جيرارد أن «صنع إكليل من النعنع البري ولبسه على الرأس يكون ذا تأثير قوي ضد الدوار وآلام الدوار». ويُشتق الاسم pulegium من كلمة لاتينية تعني البرغوث، ما يشير إلى استخدام النعنع البري المأثور لصدّ البراغيث.

الأفعال والاستخدامات الطبية النعنع البري مقوّ هضمي جيد شبيه بالنعنع (*M.* x *piperita*) في كثير من النواحي. فهو يزيد إفراز العصارات الهضمية ويفرّج انتفاخ البطن والمغص، ويستخدم بين الحين والآخر علاجاً للديدان المعوية. ويشكل دواء جيداً للصداع والعداوي التنفّسية الثانوية، ويساعد في التصدّي للحمّى وخفض النزلة. وينبّه النعنع البري العضلات الرحمية بقوة ويحضّ على الحيض.
ويُستخدم نقيع النعنع البري خارجيًا لعلاج الحكّة والتنميل واضطرابات الجلد الملتهب مثل الإكزيمة والحالات الرثيّة، بما في ذلك النقرس.
الأنواع ذات الصلة أنظر النعنع (*M.* x *piperita*، ص 112) والنعنع الصعتري (*M. haplocalyx*، المدخل السابق). وللنعنع البرّي الأميركي (*Hedeoma pulegoides*) مكوّنات شبيهة بمكوّنات النعنع البري، رغم أنه ذو صلة بعيدة به. ويستخدم النعنع البري الأميركي تقليديًا علاجاً للزكام والصداع وتأخّر دورات الحيض.
تنبيهات لا يستخدم الزيت العطري لأنه عالي السمّية. لا يؤخذ النعنع البرّي أثناء الحمل أو إذا كانت دورات الحيض شديدة.
الاستخدامات الذاتية **الصداع الهضمي والصفراوية**، ص 309؛ **الغثيان الذي يصاحبه صداع**، ص 306.

نَفَل الماء
Menyanthes trifoliata (*Menyanthaceae*)
Bogbean

الوصف نبتة مائيّة معمّرة تعلو 23 سم. لها أوراق ثلاثيّة الوُريقات وسنابل من الأزهار القرنفلية والبيضاء ذات بتلات هدابية.
المنبت والزراعة نفل الماء موطنه أوروبا وآسيا وأميركا. ويوجد في المياه العذبة الضحلة. تُقطف الأوراق في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأوراق.
المكوّنات يحتوي نفل الماء على غليكوزيدات



تُجمع أوراق **نفل الماء** في الصيف بعد أن تُزهر النبتة.

إريدويدية وغليكوزيدات الفلافونول وكومارينات وحموض فينولية وستيرولات وثلاثيّات التربينويد وحموض التنّيك ومقادير صغيرة جدًا من قلوانيّات البيروليزيدين. الإيريدويدات مرّة قويّة تنبّه الإفرازات الهضمية.
التاريخ والتراث لطالما استُخدم نفل الماء علاجاً شعبيًا للرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل، كما استخدم لعلاج احتباس السوائل والجرب والحمّى. وكان في الماضي يستخدم لغش حشيشة الدينار (*Humulus lupulus*، ص 102) أو بديلا منها.
الأفعال والاستخدامات الطبية نفل الماء عشبة مرّة قويّة تفتح الشهيّة. تُنبّه العصارات الهضمية. ويؤخذ لتحسين الهضم الضعيف أو المتدني النشاط، وبخاصة عند وجود انزعاج بطني. وتُستخدم النبتة أيضاً كمساعد على اكتساب الوزن. يُعتقد أن نفل الماء دواء فعّال لالتهاب المفصل الرثييّ، لاسيّما عندما يُصاحب هذه الحالة ضعف وفقد للوزن وغياب للحيويّة. ويوصف نفل الماء على الأغلب مؤتلفاً مع أعشاب أخرى مثل الكرفس (*Apium graveolens*، ص 61) والصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128).
تنبيهات لا يؤخذ نفل الماء عند الإصابة بالإسهال أو الزحار أو التهاب القولون. الجرعات المفرطة قد تسبب القياء.

الميليتّةُ الشبكيّة
Milletta reticulata (*Leguminosae*)
Ji Xue Teng

الوصف نبتة منخفضة ذات أوراق مركّبة وعناقيد من الأزهار بسليّة النوع تنتج قروناً كبيرة.
المنبت والزراعة الميليتة الشبكية موطنها الصين، وتُزرع في جنوبي شرق البلاد.
الأجزاء المستخدمة الجذر والكرمة.
المكوّنات لا يُعرف الكثير عن المكوّنات الفعّالة.
التاريخ والتراث وردت هذه النبتة لأوّل مرّة في النصوص الطبية الصينية نحو سنة 720.
الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني (أنظر ص 38-41)، غالباً ما يُعتقد أن الألم ناتج عن ضعف تدفّق الدم أو إعاقته. وفي هذا الطب المأثور تصنّف الميليتة الشبكية كعشبة تقوّي الدم، وتستخدم بشكل رئيسي لعلاج المشكلات الحيضية. تستخدم الميليتة الشبكية لتفريج ألم الحيض أو تسوية دورة الحيض غير المنتظمة أو غيابها، لاسيما عندما يكون ذلك ناتجاً عن فقر الدم. وتوصف هذه النبتة أيضاً لأنواع معيّنة من الآلام الرثييّ، فضلاً عن خَدَر اليدين والقدمين.
الأبحاث تشير الأبحاث المحدودة إلى أن الميليتة الشبكية قد تكون مضادّة للالتهاب وقد تخفّض ضغط الدم.
الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع الميليتة المختلفة في غربي إفريقيا وماليزيا وميانمار (بورما سابقاً) والهند كوسيلة لتسميم السمك.

توت الحجال
Mitchella repens *(Rubiaceae)*
Squaw Vine

الوصف عشبة دائمة الخضرة تعلو 30 سم وتشكّل حُصُراً على الأرض. لها أوراق دائرية لامعة وساق مزهرة تحمل أزهاراً بيضاء فوّاحة وعنبات صغيرة حمراء زاهية.

المنبت والزراعة توت الحجال موطنه شرقي الولايات المتحدة ووسطها. ينمو في المواقع الجافة من الأحراج، ويُجنى في أواخر الصيف.

الأجزاء الهوائية

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والعنبات.

المكوّنات يُعتقد أن توت الحجال يحتوي على حموض تنيك وغليكوزيدات وصابونينات.

التاريخ والتراث كانت نساء الأميركيين المحليين يأخذن نقيع توت الحجال لتسريع الولادة. وكان يُؤخذ بين الحين والآخر لمجموعة من الشكاوى الأخرى، بما في ذلك الأرق والألم الرثييّ واحتباس السوائل.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة لا يزال توت الحجال يستخدم على نطاق واسع للمساعدة في المخاض والولادة، ويعتبر أن له مفعولاً مقوّياً للرحم والمبيضين أيضاً. ويؤخذ لتسوية الحيض وتفريج دورات الحيض الشديدة وآلام الحيض. ويوصى بهذه العشبة أيضاً للحثّ على درّ حليب الثدي، لكن يفضل تناول أعشاب أخرى ذات مفعول مماثل مثل الشمار (*Foeniculun vulgare*، ص 84)، تفيد الحلمات المتقرّحة. ولأن توت الحجال عشبة قابضة، فإنها توصف أيضاً للإسهال والتهاب القولون.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الأشهر الستة الأولى من الحمل.

المَغَض الخُلَّبيّ الورق
Momordica charantia *(Cucurbitaceae)*
Cerasee

الوصف نبتة متسلقة حولية تعلو مترين. لها أوراق عميقة التفصّص وأزهار صفراء وثمار برتقالية إلى صفراء.

المنبت والزراعة المغض الخلّبي الورق موطنه جنوبي آسيا، ويشيع في المناطق المدارية من العالم. يُجنى على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمار والبذور وزيت البذور.

المكوّنات يحتوي المغض الخلّبي الورق على زيت ثابت وببتيد شبيه بالإنسولين وغليكوزيدات (مورموردين وكارانتين) وقلواني (مورموردیسین). ومن المعروف أن الببتيد يخفّض مستويات السكر في الدم والبول.

التاريخ والتراث من المأثور أخذ المغض الخلّبي الورق في آسيا وإفريقيا وجزر الكاريبي لعلاج عوارض الداء السكري.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة تستخدم الثمرة غير الناضجة بشكل رئيسي لعلاج الداء السكري المتأخر الظهور. والثمرة الناضجة مقوّية للمعدة وتحث على الحيض. وتستخدم في تركيا لعلاج القروح. وتستخدم الثمرة كثيراً في جزر الهند الغربية من أجل الديدان والحصى البولية والحمّى. ويؤخذ عصير الثمر كمسهل، ويوصف للمغص. ويؤخذ مغلي الأوراق لمشكلات الكبد والتهاب القولون، ويمكن وضعه للحالات الجلدية. ويفيد زيت البذور في لأم الجروح.

الأبحاث اختبرت بذور المغض الخُلّبي الورق كمانع للحمل في الصين في الثمانينيّات. وتوحي الأبحاث أن النبتة قد تكون مضرّة للكبد. وتخفّض الثمرة بشكل بيّن مستويات السكر في الدم والبول.

الأنواع ذات الصلة توضع بذور مَغَض الكوشنشين (*M. cochinchinensis*) كلبخة لتفريج الخرّاجات والبواسير والخنازيريّة scrofula. وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن معجون البذور قد يفيد الصُّداف psoriasis والسعفة ringworm.

تنبيهات المغض الخلّبيّ الورق مأمون الاستعمال نسبيًا بجرع متدنية، لكن لا يؤخذ لأكثر من 4 أسابيع. لا يؤخذ عند الميل إلى انخفاض مستويات سكّر الدم.

المونردة المرقّطة، نعنع الخيل
Monarda punctata *(Labiatae)*
Horsemint

الوصف عشبة معطّرة قوية العطر تعلو 90 سم. لها أوراق رمحية زغبة وأزهار مزدوجة الشفة صفراء مرقّطة بالأحمر تنمو في دوّارات من آباط الأوراق.



المونردة المرقّطة تحضّ بقوّة على التعرّق وبدء الحيض.

المنبت والزراعة المونردة المرقّطة موطنها شرقي الولايات المتحدة ووسطها. تُجمع عندما تُزهر في الصيف والخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي المونردة المرقّطة على زيت طيّار مكوّنة الرئيسي التيمول.

التاريخ والتراث أطلق اسم جنس المونردة تكريماً لنيكولاس مونرد Monardes، وهو طبيب إسباني فصّل كتابه في الأعشاب الطبية سنة 1569 الاستخدام الطبي لعدد من نباتات العالم الجديد. وقد عرف عن الأميركيين المحليين استخدام المونردة المرقّطة لعلاج الغثيان والقياء والحضّ على التعرّق عند الإصابة بالزكام. وكان يوضع خارجيًا كلبخة للتورّم والألم الرثييّ.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم المونردة المرقّطة بشكل رئيسي من أجل المشاكل الهضمية ومشاكل أعلى الجهاز التنفّسي، لأنها تحتوي على زيت طيّار قوي. وتؤخذ كنقيع لتفريج الغثيان وعسر الهضم وانتفاخ البطن والمغص. كما تستخدم أيضاً لخفض الحمّى ونزلة الجهاز التنفّسي الأعلى. وللعشبة مفعول مطهّر داخل الصدر. وعندما تؤخذ داخليًا أو توضع خارجيًا تخفض الحمى بالحضّ على التعرّق. وهي منبّه قوي للحيض. وعندما توضع المونردة المرقّطة خارجيًا، تعمل مضادة للتهيج. وتساعد في تخفيف ألم المفاصل الرثيّة والتهاب المفصل بزيادة تدفّق الدم في المنطقة المصابة، ما يسرّع في إزالة السموم.

الأنواع ذات الصلة اعتبرت المونردة الأرجوانية (M. didyma) في أميركا في القرن التاسع عشر مقوية للأمهات الفتيّات، وكانت تعطى للعرائس. ويُعتقد أنها منظّم معتدل للحيض ومنبّه للشهية.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

اليَهَق
Monsonia avata *(Geraniaceae)*
Monsonia

الوصف نبتة عشبية صغيرة ذات سوق متعدّدة الفروع، وأوراق مستطيلة صغيرة جدًا وأزهار بيضاء منفردة أو مزدوجة تشبه أزهار إبرة الراعي.

المنبت والزراعة اليهق موطنه جنوب إفريقيا وناميبيا، وينمو في ظروف قاحلة. يُجمع عندما يزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم اليهق في جنوبي غرب إفريقيا كعلاج للإسهال والزحار الحاد والمزمن والتهاب القولون التقرّحي. وتعمل خصائص النبتة القابضة على شدّ البطانات الداخلية للسبيل المعوي ووقايتها. وبالنظر إلى استخدام اليهق المأثور للاضطرابات والعداوي المعوية، من المحتمل أن يكون للنبتة تأثير مضاد للعضويّات الدقيقة، وإن لم تثبت ذلك الأبحاث بعد.

الأنواع ذات الصلة اليهق وثيق الصلة بأنواع اللقلقيّ *Pelargonium*. وهذه النباتات القابضة، لاسيّما اللقلقي المضاد للزحار *P. antidysenterium*، تستخدم أيضاً لعلاج قروح المعدة والزحار.

الخسّ الهندي
Montia perfoliata *(Portulacaceae)*
Miner's Lettuce

الوصف نبتة حوليّة تعلو 10 سم، لها أوراق بيضوية حادّة (زوج يغلّف الساق) وأزهار بيضاء خماسيّة البتلات.

المنبت والزراعة الخس الهندي موطنه غربي أميركا الشمالية، وقد وُطّن في المناطق المعتدلة من العالم، وبخاصة في أستراليا. تزدهر النبتة في التربة الرملية الحمضية. يُجمع عموماً من البرية قبل فترة الإزهار وفي أثنائها. ويُزرع أيضاً كأحد أنواع الخضر.



الخسّ الهندي ربما انتشر في أنحاء العالم عن طريق عمّال المناجم المتجولين.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات الخس الهندي غنيّ بالفيتامين C.

التاريخ والتراث كان الخس الهندي من الخضر المتوفرة بكثرة للسلطة على الساحل الغربي لأميركا. ويرجّح أنها اكتسبت اسمها بالإنكليزية من الهجمة على الذهب في كاليفورنيا سنة 1849. وربما حمل المعدّنون المتجوّلون النبتة معهم لاحقاً إلى أستراليا، حيث تشيع اليوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية إلى جانب قيمة الخسّ الهندي كخضرة مغذية، يُمكن تناوله كمقوّ ربيعيّ منعش ومدرّ فعّال للبول، على غرار البقلة الزهراء (*Portulaca oleracea*، ص 253) الوثيقة الصلة به.

التوت الصينيّ
Morinda officinalis *(Rubiaceae)*
Ba Ji Tian

الوصف نبتة معبلة ذات أزهار بيضاء وجذر يُعطي صباغاً أصفر.

المنبت والزراعة التوت الصيني موطنه الصين. ويزرع في مقاطعات غوانغ دونغ وغوانكسي وفوجيان. يُقلع الجذر في أوائل الربيع.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي التوت الصيني على المورندين وفيتامين C.

التاريخ والتراث أقدم السجلأت حول استخدام التوت الصيني هي «تحفة المزارع الإلهية» الموضوعة في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية التوت الصيني الحرّيف والحلو المذاق عشبة صينية هامّة. إنه مقوّ للكلى، لذا يقوّي «اليانغ». ويستخدم أيضاً كمقوّ جنسي يعالج العنانة والقذف المبكّر عند الرجال والعقم عند الرجال والنساء على السواء، فضلاً عن مجموعة من الحالات الأخرى التي ترتبط بالهرمونات في الغالب، مثل عدم انتظام دورة الحيض. ويوصف التوت الصيني أيضاً للحالات التي تؤثّر على أسفل الظهر أو منطقة الحوض، بما في ذلك الألم والزكام والضعف البولي، وبخاصة تكرر التبويل أو السلس.

التوت الأبيض، توت القزّ
Morus alba *(Moraceae)*
White Mulberry

الوصف شجرة معبلة تعلو نحو 15 متراً. لها أوراق مسنّنة وأزهار في هُرَيرات وعنبات بيضاء.

المنبت والزراعة التوت الأبيض موطنه الصين، ويزرع في كل أنحاء العالم كنبتة للزينة في الحدائق. تُقطف الأوراق في أواخر الخريف والغصينات في أوائل الصيف والعنبات عندما تنضج في الصيف. ويُقلع الجذر في الشتاء.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والغصينات والثمر ولحاء الجذر.



التوت الأبيض يُزرع لتغذية دود القزّ.

المكوّنات تحتوي الأوراق على فلافونيّات وأنتوسيانينات وأرتوكابين. ويحتوي الثمر على فيتامينات A و B1 و B2 و C.

التاريخ والتراث يُزرع التوت الأبيض منذ أكثر من 5000 سنة من أجل أوراقه، وهي الغذاء المفضّل لدود القزّ. ويستخدم براز دود القزّ في الطب الصيني لعلاج القياء.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة أوراق التوت الأبيض مقشّعة تحضّ على إرخاء النزلة ولفظها بالسعال. وتوصف في الصين كعلاج للسعال وتؤخذ الأوراق أيضاً لعلاج الحمّى وتقرّح العيون والتهابها والتهاب الحلق والصداع والدُّوار والدُّوام. عصير الثمر منظّف ومقوّ، ولطالما استخدم كسائل للغرغرة وغسول للفم. ويمكن استخدام لحاء الجذر لألم الأسنان، ويُعتبر مليّناً. وتُعطى خلاصة من الأوراق بالحقن من أجل داء الفيل وتستخدم الغصينات لمكافحة فرط احتباس السوائل وألم المفاصل. ويؤخذ الثمر للوقاية من ابيضاض الشعر المبكّر ولعلاج الدُّوام والطنين وزَيَغان البصر والأرق.

الأنواع ذات الصلة يزرع التوت الأسود (*M. nigra*)، وموطنه إيران، لثمره الأحمر الغامق حلو المذاق.

الكاري باتا
Murraya koenigii *(Rutaceae)*
Curry Patta

الوصف جنبة أو شجرة عطرية معبلة تعلو 6 أمتار. لها أوراق قوية الرائحة وعناقيد من الأزهار البيضاء وعنبات سوداء.

المنبت والزراعة الكاري باتا موطنه الغابات شبه المدارية في كثير من أنحاء جنوبي آسيا. ويُزرع على نطاق واسع في الهند من أجل أوراقه.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات.

المكوّنات يحتوي الكاري باتا على غليكوزيد (كويْنيجين) وزيت طيّار وحموض تنّيك.

التاريخ والتراث الكاري بات منكّه شائع في الطعام الهندي.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة تزيد أوراق الكاري باتا الإفرازات الهضمية وتفرّج الغثيان وعسر الهضم والقياء. كما أنها تعالج الإسهال والزحار. وتعتبر الأوراق في الهند مقوّية للشعر ويعتقد أنها تقي من الشيب. ويمكن استخدامها أيضاً كلبخة للحروق والجروح. ويمكن مزج عصير العنبات مع عصير الليمون البرتقالي الورق (*Citrus aurantifolia*) ووضعه على لسعات الحشرات ومقصاتها لتلطيفها.

الأنواع ذات الصلة تؤخذ أوراق الياسمين البرتقالي (*M. paniculata*) الشديدة المرارة لعلاج النزلة وخفض الحمّى بزيادة التعرّق. وتستخدم في الصين للمساعدة في تسريع الولادة.

المَوْز
***Musa* spp.** *(Musaceae)*
Banana, Plantain

الوصف نبتة معمّرة دائمة الخضرة تشبه النخيل وتعلو 9 أمتار. لها أوراق خضراء لامعة كبيرة وسوق مزهرة معلّقة وأقراط من الثمر الأخضر الذي يصفرّ عند نضوجه.

المنبت والزراعة أنواع الموز موطنها الهند وجنوبي شرق آسيا، ويُزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية وشبه المدارية. تُقطف الثمار عامّة غير ناضجة ثم تترك لتنضج. وتُجمع الأوراق عند الحاجة.



الموز يُقطف قبل نضجه. وهو علاج مفيد للإسهال.

الأجزاء المستخدمة الثمر والأوراق والجذور.

التاريخ والتراث ثمرة الموز اللذيذة ذات القيمة الغذائية العالية هي حصيلة البستنة المتأنّية التي ترجع أصولها إلى النباتات البرّية في أزمنة ما قبل التاريخ.

الأفعال والاستخدامات الطبية الموز غير الناضج قابض ويُستخدم لعلاج الإسهال. وتجفّف أوراق الموز ويُصنع منها شراب يُستخدم على نطاق واسع في كوبا لعلاج السعال والحالات الصدرية مثل التهاب القصبات. الجذر قابض قويّ يُعطى لوقف لفظ الدم بالسعال.

الشَّمْعيّة، الميريقة
Myrica cerifera *(Myricaceae)*
Bayberry

الوصف جنبة أو شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق رفيعة وأزهار صغيرة صفراء في هُرَيْرات وعنبات رماديّة شمعيّة.

المنبت والزراعة توجد الشمعية في المناطق الساحلية من شرقي الولايات المتحدة وجنوبيها، حتى ولاية تكساس غرباً. يُجمع لحاء الجذر في الخريف أو الربيع.

الجزء المستخدم لحاء الجذر.

المكوّنات تحتوي الشمعية على ثلاثيّات تربين (بما في ذلك التراكسيرول والتراكسيرون والميريستوين والميريكاديول) وفلافونيّات وحموض تنّيك وفينولات وراتينجات وصمغ. للميريكاديول تأثير معتدل على مستويات البوتاسيوم والصوديوم. والميريسترين مضاد للجراثيم.

التاريخ والتراث امتدح المستوطنون في أميركا الشمالية الفوائد الطبية للشمعية. وتقول رواية سنة 1737 إن النبتة «تطرد الريح وتخفّف كل أنواع الألم الناتج عن البرد، لذا فهي مفيدة للمغص والشلل والاختلاج والصرع، وكثير من الاضطرابات الأخرى». وقد أدرج لحاء الجذر في كتيّب الوصفات القومي الأميركي بين سنتي 1916 و 1936.

الأفعال والاستخدامات الطبية تُستخدم الشمعية لزيادة دوران الدم وتنبيه التعرّق والتصدّي للعداوى الجرثومية. وتساعد هذه العشبة في علاج الزكام والإنفلونزا والسعال والتهاب الحلق. وتفيد في تقوية المقاومة للعدوى وشد الأغشية المخاطية وتجفيفها. ويفيد النقيع اللثة الإسفنجية، ويستخدم سائل غرغرة لالتهاب الحلق. وتفيد الخاصية القابضة للشمعية متلازمة الأمعاء الهيوجة والتهاب القولون المخاطي. ويمكن أن يساعد النقيع في علاج فرط التصريف المهبلي. وقد تستخدم عجينة لحاء الجذر المسحوق خارجيًا للقروح.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

بلسم البيرو
Myroxylon pereirae **syn.** ***M. balsamum*** **var.** ***pereirae*** *(Leguminosae)*
Peruvian Balsam

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 15 متراً. لها لحاء رمادي وأوراق مركبّة منقّطة بغدد زيتية وأزهار بيضاء تشبه أزهار البازيلا وقرون بذور صفراء.

المنبت والزراعة بلسم البيرو موطنه أميركا الوسطى وينمو في البريّة في الغابات المدارية. يُزرع في أميركا الجنوبية والهند. يؤخذ الراتينج الزيتي (البلسم) من شقوق في اللحاء.

الجزء المستخدم الراتينج الزيتي.

المكوّنات يحتوي الراتينج الزيتي على 50-65% زيتاً طيّاراً (بنزيل البنزويت وبنزيل السينامات بشكل رئيسي) وراتينجات.

الأفعال والاستخدامات الطبية بلسم البيرو مطهّر قوي وينبّه تصحيح الأنسجة التالفة. يشيع استخدامه داخليًا كمقشّع ودواء مضاد للنزلة لعلاج التهاب القصبات والنُّفاخ emphysema والربو القصبي. ويمكن أن يؤخذ أيضاً لعلاج التهاب الحلق والإسهال. ويوضع البلسم خارجيًا على الإصابات الجلدية.

الأنواع ذات الصلة يستخدم البلسم المستخرج من أنواع مماثلة لتفريج الحمّى والزكام.

تنبيه قد يسبّب بلسم البيرو ردود فعل أرجية على الجلد.

الآس الجوّي، الحبلاس
Myrtus communis *(Myrtaceae)*
Myrtle

الوصف جنبة دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق خضراء غامقة وأزهار بيضاء وعنبات سوداء إلى أرجوانية.

المنبت والزراعة الآس الجوّي موطنه منطقة البحر المتوسط ويُزرع لزيته العطري. تُجمع الأوراق في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي الآس الجوّي على حموض تنّيك وفلافونيّات وزيت طيّار (ألفا البينول والسينيول والميرتنول بشكل رئيسي).

التاريخ والتراث في اليونان القديمة، كان الآس مكرّساً لأفروديت، إلهة الحب، وكانت العرائس تتكلّل بأوراق الآس.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الآس الجوي قابضة ومقوّية ومطهّرة. يمكن أن تستخدم خارجيًا لآلام الجروح أو داخليًا لعلاج اضطرابات الجهازين الهضمي والبولي. الزيت العطري مطهّر ومضاد للنزلة، ويستخدم لعلاج العلل الصدرية.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا إلا بعد استشارة اختصاصي.



الآس الجوي وصفه الطبيب الإغريقي دسقوريدس بأنه «صديق للمعدة».

قُرَّة العَيْن
Nasturtium officinale *(Cruciferae)*
Watercress

الوصف نبتة معمّرة زاحفة تعلو 60 سم، لها أوراق مركّبة وسنابل من الأزهار البيضاء رباعية البتلات وقرون صغيرة شبيهة بالمنجل.
المنبت والزراعة توجد قرة العين في المناطق المعتدلة من العالم، وتزدهر في المياه العذبة الجارية أو بقربها. تُزرع على نطاق واسع كعشبة للسلطة، مع أنها تشيع في البرّية. ويفضّل جمع قرّة العين قبل أن تزدهر في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات تحتوي قرّة العين على فيتامينات A و B1 و B2 و C و E ومعادن (لاسيّما اليود والحديد والفسفور).
التاريخ والتراث لطالما حظيت قرّة العين بتقدير كغذاء ونبتة طبيّة. ويقال إن الإغريق كانوا ينصحون الأحمق بأكل قرّة العين لأنها تساعد في شفاء اضطرابات الدماغ. وقد نسب زينوفون، وهو قائد عسكري يوناني من القرن الخامس قبل الميلاد، فضائل أخرى إليها، ناصحاً الفُرس بإطعامها إلى أطفالهم لتنمية قوتهم. وفي الطب الشعبي الأوروبي، تعتبر قرّة العين «منظّفة للدم» بشكل أساسي، وكانت تستخدم في الأزمنة القديمة كمقوٍّ ربيعي.
الأفعال والاستخدامات الطبية قرّة العين مصدر قيّم للفيتامينات وعشبة مضادّة للسموم. ومحتواها العالي من الفيتامين C والمعادن يجعلها دواء قيّماً للأمراض المزمنة على وجه الخصوص. ويُعتقد أن النبتة تنبّه الشهيّة وتفرّج عسر الهضم، وتساعد في حالات التهاب القصبات المزمن (وبخاصة عندما يكون إنتاج المخاط مفرطاً)، وأنها منبّهة على العموم، وتعمل كمدرّ قويّ للبول.

حشيشة الهرّ، قَطْرم الهرّ
Nepeta catatria *(Labiatae)*
Catnip

الوصف عشبة معمّرة عطرية زَغبة تعلو متراً واحداً. لها أوراق قلبية خضراء إلى رماديّة ودوّارات من الأزهار البيضاء المنقّطة بالأرجواني.
المنبت والزراعة حشيشة الهرّ موطنها أوروبا، وقد وُطّنت في أميركا الشمالية. تنمو على جوانب الطرق في الأماكن الجافّة وفي المناطق الجبلية حتى ارتفاع 1500 متر. تُجمع حشيشة الهرّ في الصيف والخريف.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات تحتوي حشيشة الهر على إيريدويدات وحموض تنّيك وزيت طيّار (يشتمل بشكل رئيسيّ على ألفا وبيتا النيبتالاكتون والسيترونلّول والجيرانيول).
التاريخ والتراث كتب كيوغ K'Eogh في «كتاب



حشيشة الهر تساعد في خفض الحمى بالحضّ على التعرّق بقوّة.

الأعشاب الطبيّة الإيرلندية»: «تحثّ على التبوّل وتطرد الطفل المليص وتفتح انسدادات الرئتين والرحم. كما أنها جيّدة للكدمات الداخلية وضيق النَّفَس». ولحشيشة الهر تأثير منبّه على القطط.
الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الهرّ تقرّ المعدة وهي مركّنة وخافضة للحمّى لأنها تحثّ على التعرّق. إن طعم العشبة المستساغ ومفعولها المعتدل يجعلها مناسبة للزكام والأنفلونزا والحمّى عند الأطفال، وبخاصة عندما تمزج مع البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131) وتُحلّى بالعسل. وحشيشة الهرّ مضادّة لانتفاخ البطن وتساعد في تفريج عسر الهضم والمغص. كما أن العشبة مفيدة لعلاج الصداع المتعلّق بالمشكلات الهضمية. وتفيد الصبغة كحفيف احتكاكيّ للرثية (الروماتيزم) والتهام المفصل، ويمكن أن يُصنع منها مرهم لعلاج البواسير.
الاستخدام الذاتي **العداوي الهضمية**، ص 305.

التبغ المعروف
Nicotiana tabacum *(Solanaceae)*
Tobacco

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول تعلو متراً واحداً. لها ساق منتصبة وأوراق بيضوية كبيرة وأزهار بيضاء أو قرنفلية.
المنبت والزراعة التبغ موطنه أميركا المدارية. ويزرع اليوم في كل أنحاء العالم، من أجل تدخين التبغ بشكل رئيسي وكمصدر لمبيد حشريّ أيضاً. تجمع الأوراق من أجل التدخين وتجفّف وتعالج.
الأجزاء المستخدمة الأوراق.
المكوّنات يحتوي التبغ على قلوانيّات (لاسيما النيكوتين) وزيت طيّار. النيكوتين منبّه وإدمانيّ.
التاريخ والتراث انقسمت الآراء بشأن التدخين بشكل حادّ في انكلترا، حتى في القرن السابع عشر. وقد حاول الملك جيمس الأول حظره دون نجاح باعتباره «عادة تعافها العيون وتمقتها الأنوف وتضرّ العقول [وتشكّل] خطراً على الرئتين». وفي أميركا الوسطى، كان شعب المايا يصف التبغ كعلاج للربو والاختلاج ومرض الجلد. وقد استُخدم التبغ كجزء من الطقوس الدينية في كثير من التقاليد الحضارية عند الأميركيين المحليين.
الأفعال والاستخدامات الطبية لم يعد التبغ يستخدم طبيًا. ويُصنع من الأوراق مبيد جيد للحشرات، لكن يجب تجنّب استخدامه خارجيًا لأن الجلد يمتص النيكوتين بسهولة.
تنبيه يجب ألا يؤخذ التبغ بأي شكل من الأشكال.

الحبّة السوداء، حبّة البَرَكة، الشُونير الزراعيّ
Nigella sativa *(Ranunculaceae)*
Black Cumin

الوصف عشبة حوليّة تعلو 30 سم. لها ساق منتصبة متفرّعة وأوراق دقيقة عميقة القطع وأزهار زرقاء إلى رمادية وقرون بذور مسنّنة.
المنبت والزراعة الحبّة السوداء موطنها غربي آسيا، وتزرع في كثير من أنحاء آسيا ومنطقة البحر المتوسط لبذورها وكنبتة حدائق. تُجمع البذور عندما تنضج.
الأجزاء المستخدمة البذور.
المكوّنات تحتوي البذور على 40% من الزيت الثابت وأحد الصابونينات (الميلانتين) وما يصل إلى 1.4% من الزيت الطيّار.
التاريخ والتراث عُثر على الحبّة السوداء في قبر توت عنخ آمون، لكن دوره في مصر القديمة، على الصعيد الطبيّ وخلافة، غير معروف. وقد أورد دسقوريدس، وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول، أن بذور الحبّة السوداء تؤخذ لعلاج الصداع والنزلة الأنفية وألم الأسنان والديدان المعدية، كما تؤخذ بكميّات كبيرة كمدرّ للبول وللحض على الحيض وزيادة درّ حليب الثدي.
الأفعال والاستخدامات الطبيّة على غرار كثير من الأعشاب الطهيّية، تفيد بذور الحبّة السوداء الجهاز الهضمي وتلطّف ألم المعدة وتشنّجاتها وتخفّف الريح وانتفاخ البطن والمَغَص. كما أن البذور مطهّرة وتستخدم لعلاج الديدان المعوية عند الأطفال خاصة. وتستخدم بذور الحبّة السوداء كثيراً في الهند لزيادة درّ حليب الثدي.
تنبيه يجب ألا يُستخدم الشونير الدمشقي (*N. damascena*) بديلاً لبذور الحبّة السوداء.

الكيانغ هُو
Notopterygium incisium *(Umbelliferae)*
Qiang Huo

الوصف عضو في فصيلة الجزر ذو ساق منتصبة قاسية وأوراق عميقة القطع وأزهار في عناقيد كثيفة.
المنبت والزراعة الكيانغ هو موطنه وسط الصين وغربيّها. يُقلع الجذر في الربيع أو الخريف.
الجزء المستخدم الجذر.
المكوّنات يحتوي الكيانغ هو على زيت طيّار يضم زيت الأنجليكا.
التاريخ والتراث استخدم الكيانغ هو في الصين منذ القرن الثاني قبل الميلاد على الأقل. وقد ورد في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الميلادي الأول.
الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ الكيانغ هو بشكل رئيسي للزكام والحمّى والصداع والأوجاع العامّة والتوعّك. وهذه العشبة مدفئة وحرّيفة تحثّ على التعرّق. وتوصف أيضاً لألم العنق والظهر.
تنبيه قد يسبّب الكيانغ هو القياء بجرعات إذا أخذ بجرعات عالية.

النّيْلوفَر الأبيض
Nymphaea abla *(Nymphaceae)*
White Water Lily

الوصف نبتة مائية معمّرة ذات جذور عميقة وأوراق صفيحية على سوق أسطوانية وأزهار بيضاء كبيرة البتلات مشوبة أحياناً بالقرنفلي.
المنبت والزراعة النيلوفر الأبيض موطنه أوروبا ويوجد في البرك وفي المياه الراكدة في البحيرات والأنهار والأقنية. يُجمع الجذمور في الخريف.
الأجزاء المستخدمة الجذمور والأزهار.
المكوّنات يحتوي الجذمور على قلوانيّات (نيمفايين ونوفارين) وراتينج وغليكوزيدات وحموض تنّيك.
التاريخ والتراث وفقاً للعشّاب نيكولاس كلبيبر من القرن السابع عشر «تبرّد الأوراق كل الالتهابات وكذلك الأزهار، إما عن طريق الشراب وإما المربّى: الشراب مفيد جدًا في جلب الراحة وتهدئة أعصاب الغاضبين عن طريق تبريد اعتلال الرأس».
الأفعال والاستخدامات الطبية جذمور النيلوفر الأبيض قابض ومطهّر. يعالج مغليّه الزحار والإسهال الناتج عن متلازمة الأمعاء الهيوجة. ويستخدم النيلوفر الأبيض لعلاج النزلة القصبية وألم الكلى، ويُؤخذ كسائل غرغرة لالتهاب الحلق. ويمكن أن يُستخدم الجذمور لصنع نطول للتقرّح المهبلي والتصريف المهبلي، أو لصنع لبخة ـ بمزجه غالباً مع الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) أو الكتّان الشائع (*Linum usitatissimum*، ص 226) من أجل الحبوب والخرّاجات. وتشتهر أزهار النيلوفر الأبيض بأنّها



النيلوفر الأبيض أزهاره مركّنة تهدىء التوتر العصبي والقلق.

تخفض الشهوة الجنسية. وتأثيرها المهدىء والمركّن للجهاز العصبي يجعلها مفيدة في علاج الأرق والقلق والاضطرابات المشابهة.
الأبحاث توحي الدراسات بأن النيلوفر الأبيض قد يكون، كما يزعم، مضعفاً للشهوة الجنسية. وقد وجد أن النبتة تخفض ضغط الدم عند الحيوانات.
الأنواع ذات الصلة النيلوفر العطر (*N. odorata*) نبتة أميركية وثيقة الصلة تستخدم لغايات مماثلة. ويستخدم جذمور النيلوفر الأبيض المصري (*N. lotus*)، وموطنه إفريقيا وآسيا المداريتان، طبيًا منذ أقدم الأزمنة، ويؤخذ لعسر الهضم والزحار والمشكلات المعدية المعوية الأخرى.

الحَبَق المعروف، الحَبَق الهنديّ
Ocimum basilicum *(Labiatae)*
Sweet Basil, Basil

الوصف نبتة حولية قويّة العطر تعلو 50 سم. لها أوراق بيضوية لامعة وساق مربّعة وأزهار بيضاء صغيرة في دوّارات.
المنبت والزراعة ربما تكون الهند موطن الحبق المعروف. ويزرع اليوم أكثر من 150 ضرباً من الحبق في كل أنحاء العالم لنكهته المميزة وزيته العطري. وتُجمع الأوراق والرؤوس المزهرة عندما تزهر النبتة.
الأجزاء المستخدمة الأوراق والرؤوس المزهرة والزيت العطري.
المكوّنات يحتوي الحبق المعروف على زيت طيار (نحو 1%)، يتكوّن بشكل رئيسي من الليناليول والميثيل كافيكول إلى جانب مقادير صغيرة من سينامات الميثيل والسينيول وغيرها من التربينات.
التاريخ والتراث في كتاب «المواد الطبية» الموضوع في القرن الميلادي الأول، يصف الطبيب الإغريقي دسقوريدس الاعتقاد الإفريقي بأن أكل الحبق المعروف يهدّىء الألم الذي تسبّبه لدغة العقرب. وكانت النبتة تستخدم في زمن الرومان لتفريج انتفاخ البطن ومجابهة التسمّم وكمدرّ للبول ومنبّه لدرّ حليب الثدي.
الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل الحبق المعروف على الجهازين الهضمي والعصبي بشكل رئيسي فيخفّف انتفاخ البطن وتشنجّات المعدة والمغص وعسر الهضم. ويمكن أن يؤخذ لتجنّب الغثيان والقياء أو تفريجهما والمساعدة في قتل الديدان المعوية. وللحبق المعروف مفعول مركّن معتدل، حيث يفيد في علاج التهيّج العصبي والاكتئاب والقلق وصعوبة النوم. ويمكن أن يؤخذ أيضاً للصرع والشقيقة والشاهوق. ومن المأثور أخذ النبتة لزيادة درّ حليب الثدي. وعندما توضع أوراق الحبق خارجيًا، تعمل كطارد للحشرات. ويُفرّج العصير المستخرج من الأوراق لسعات الحشرات ولدغاتها. وللحبق المعروف مفعول مثبت مضاد للجراثيم.
الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً حبق الرهبان (*Ocimum sanctum*، ص 114). وللريحان (*O. basilicum* var. *minimum*) مفعول ألطف من مفعول الحبق المعروف، ويستخدم لتفريج ألم المغص المعوي وانتفاخ البطن.
تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا.
الاستخدام الذاتي العضّات واللدغات الثانوية والتورّمات، ص 303.

الحبق المعروف
عشبة مركّنة معتدلة ذات خصائص مضادّة للجراثيم.

الأخْدُرِيّة المُحولة
Oenothera biennis *(Onagraceae)*
Evening Primrose

الوصف عشبة ثنائية الحول تعلو 20 سم. لها سوق مبقّعة بالأحمر وأوراق رمحية متغضّنة وأزهار صفراء رباعية البتلات وعُلَيْبات مستطيلة.
المنبت والزراعة الأخدرية المحولة موطنها أميركا الشمالية ويشيع وجودها اليوم في كثير من المناطق المعتدلة حول العالم. تزدهر في الأراضي البور وبخاصة في الكثبان والتربة والرملية. وتزرع الأخدرية تجاريًا من أجل زيت بذورها.
الأجزاء المستخدمة الأوراق ولحاء الساق والأزهار وزيت البذر.
المكوّنات زيت الأخدرية المحولة غني بالحموض الدهنية الأساسية، لاسيما مقرون حمض اللينولينيك (نحو 70%) ومقرون حمض الغامالينوليتيك (نحو 9%). ويتوقف مفعوله على حمض الغامالينوليتيك، وهو طليعة البروستاغلاندين E1. وغالباً ما يمزج الزيت مع الفيتامين E للحؤول دون الأكسدة.
الأفعال والاستخدامات الطبية لأزهار الأخدرية وأوراقها ولحاء ساقها خصائص مركّنة وقابضة. وقد استخدمت الأجزاء الثلاثة في علاج الشاهوق. وتؤخذ الأخدرية أيضاً للمشكلات الهضمية والربو، كما تستخدم كلبخة لتخفيف إزعاج الاضطرابات الرئيّة. ويفيد الزيت الذي يوضع خارجياً في علاج الإكزيمة وحالات جلدية مستحكة أخرى وإيلام الثدي. وعندما يؤخذ الزيت داخليًا، يؤثر في خفض ضغط الدم وفي الحؤول دون تلازُن (تكتّل) (اللويحات). ويشيع اليوم أخذ الزيت للمشكلات السابقة للحيض، بما في ذلك التوتّر والانتفاخ البطني. وقد يفيد التصلّب المتعدد من العلاج الداخلي بالزيت وكذلك التهاب المفصل الرثّي والعَرَج المتقطّع (ألم شبيه بالمَغَص في الرجل) ومشكلات أخرى تتعلق بدوران الدم.
تنبيه لا تؤخذ الأخدرية عند الإصابة بالصرع.

الزيتون
Olea europaea *(Oleaceae)*
Olive

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها جذع عميق الأخاديد وأوراق صغيرة جلدية وعناقيد من الأزهار البيضاء المخضرة وثمرة خضراء تنضج فتسودّ.
المنبت والزراعة تنمو أشجار الزيتون في البرية في منطقة البحر المتوسّط وتزرع في بلدان البحر المتوسّط وفي مناطق ذات مناخ مشابه في الأميركتين. ويمكن جمع الأوراق على مدار السنة، والثمر في أواخر الصيف. ويعتقد أن أوراق الأشجار البريّة تحتوي على تركيزات أعلى من المواد الفعّالة.
الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت.
المكوّنات تحتوي أوراق الزيتون على الأوليوروبين والأُولي أسترول والليثين. ويحتوي زيت الزيتون على 75% من حمض الأوليئيك، وهو حمض دهني أحادي التشبّع.
التاريخ والتراث لعل الزيتون زُرع لأول مرة في جزيرة كريت نحو سنة 3500 قبل الميلاد. وترتبط بالشجرة كثير من المعاني الرمزية: فغصن الزيتون شعار للسلام والأوراق كانت تكلل الفائزين في الألعاب الأولمبية القديمة. وقد استخدمت الأوراق منذ ذلك الحين لتنظيف الجروح. واستخدم الزيت في طقوس المسح بالزيت في بعض الأديان.
الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الزيتون تخفّض ضغط الدم وتساعد في تحسين وظيفة جهاز الدوران. كما أنها مدرّة معتدلة للبول ويمكن أن تستخدم لعلاج حالات مثل التهاب المثانة. والزيت مغذّ ويحسّن توازن الدهون في الدم. ومن المأثور أخذه مع عصير الليمون الحامض بجرع ملاعق صغيرة لعلاج حصى المرارة. وللزيت مفعول وقائي عام للجهاز الهضمي، وهو مفيد للجلد الجافّ. كما أنه ناقل جيد للزيوت العطرية، رغم أنه لزج.
الأبحاث بيّنت التجارب السريرية أن أوراق الزيتون تخفض ضغط الدم.
استخدامات ذاتية **خبز الرأس**، ص 318؛ **علامات التمدّد**، ص 317.



الزيتون لا يزال يُحصد في كثير من البساتين بالطرق التي كانت سائدة منذ قرون.

الشِّبرق الشائك، اللِّتين الشائك
Ononis spinosa *(Leguminosae)*
Spiny Restharrow

الوصف نبتة معمّرة شائكة ذات أوراق تضم ثلاث وُرَيْقات وأزهار قرنفلية زاهية وقرون صغيرة.
المنبت والزراعة نبتة أوروبية شائعة نسبيًا، تزدهر في الأراضي العشبية الجافة وعلى جوانب الطرقات.
الجزء المستخدم الجذر.
المكوّنات يحتوي جذر الشبرق الشائك على فينولات ولكتينات وثلاثيّات التربينوئيد وزيت طيّار (يتكون بشكل رئيسي من الأنيتول المفروق). محتوى الجذر من الزيت الطيّار مدرّ للبول فيما محتواه من الزيت غير الطيار مضادّ لإدرار البول. ولمغلي الجذر مفعول مضاد لإدرار البول، إذ يُفقد الزيت الطيّار في البخار. إذا كان درّ البول هو التأثير المطلوب، يؤخذ نقيع الجذر.
التاريخ والتراث كان تأثير الشبرق الشائك المدرّ للبول معروفاً في اليونان القديمة.
الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر مدرًا للبول وللحؤول دون تكوّن حصى الكلى والمثانة. ويحظى الجذر بتقدير في كثير من مشكلات الجهاز البولي، بما في ذلك الحصى والنقرس والتهاب المثانة. ولفرط احتباس السوائل، يفضّل أخذ الشبرق الشائك كعلاج قصير الأجل على شكل نقيع.

الجلاّب الهندي
Operculina turpethum *(Convolvulaceae)*
Turpeth

الوصف نبتة متسلقة مجدولة ذات جذور عسقولية بيضاء وأوراق مستطيلة وعناقيد من الأزهار القمعية وثمار دائرية.
المنبت والزراعة الجلاّب الهندي موطنه الهند. ويوجد اليوم في المناطق المدارية من العالم. يُقلع الجذر على مدار السنة.
الجزء المستخدم الجذر.
المكوّنات يحتوي جذر الجلاّب الهندي على راتينج التوربيثين (4% تقريبًا) وزيت طيّار.
التاريخ والتراث استخدم الجلاّب الهندي منذ عدة آلاف من السنين كمسهّل في الطب الأيورفيدي.
الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر بشكل رئيسي بجرع صغيرة لإخلاء الأمعاء. يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الجلاّب المخزني (*Ipomoea purga*، ص 222) رغم أن مفعوله أبطأ وأقلّ قوة. ويجب توخّي الحذر عند أخذ الجلاّب الهندي ومزجه مع أعشاب تخفف ألم المغص المعوي وانتفاخ البطن، مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153). ويوصف الجلاب الهندي في الطب الأيورفيدي مع الجذر المرّ (*Picrorrhiza kurroa*، ص 246).
تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

الصبّار المعروف، صبّار الهند
Opuntia ficus-indica (*cactaceae*)
Prickly Pear

الوصف صبّار معمّر يعلو 3 أمتار. له سوق ملْوَقيّة كبيرة تغطيها الأشواك وأزهار صفراء جميلة وثمر أرجواني دائري.

المنبت والزراعة الصبّار المعروف موطنه المكسيك، وقد وطِّن في المناطق شبه المدارية حول العالم. تجمع الثمار عند نضجها، والسوق عندما تدعو الحاجة.

ثمرة الصبّار المعروف

الأجزاء المستخدمة الأزهار والثمر والسوق.

المكوّنات تحتوي ثمرة الصبّار على لثا وسكريات وفيتامين C وحموض فاكهة أخرى. وتحتوي الأزهار على فلافونويد.

التاريخ والتراث تستخدم ثمرة الصبّار المعروف لصنع مربّى ومشروب كحولي في المكسيك. وتربط السوق المشطورة حول الأطراف المجروحة كتدبير إسعاف أوّلي.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة أزهار الصبّار المعروف قابضة وتخفّض النزف وتستخدم لمشكلات السبيل المعدي المعوي، لاسيما الإسهال والتهاب القولون ومتلازمة الأمعاء الهيوجة. وتستخدم الأزهار أيضاً لعلاج تضخم غدة البروستات. والثمرة مغذّية.

السَّحلب الذكر، السحلب الأرجوانيّ
Orchis mascula (*Orchidaceae*)
Purple Orchid, Salep

الوصف عشبة معمّرة تعلو 60 سم. غالباً ما تكون أوراقها الرفيعة مبقّعة بالأسود إلى الأرجواني. وتحمل السوق المزهرة أزهاراً أرجوانية أو قرنفلية إلى أرجوانية. لها جذران عسقوليّان أحدهما أكبر من الآخر.

المنبت والزراعة السحلب الذكر موطنه أوروبا والشرق الأوسط وشمال إفريقيا. يشيع وجوده في الفسحات في الأحراج والأعياص والمراعي. يجمع العسقول ويجفّف في الخريف.

الجزء المستخدم العسقول.

المكوّنات يحتوي السحلب الذكر على 48% تقريباً من اللثا.

التاريخ والتراث استخدمت أنواع كثيرة من السحلب طبيًا منذ القدم. وقد ذكر الطبيب الإغريقي دسقوريدس السحلب الذكر في القرن الميلادي الأول. وكان جذراه العسقوليان يؤكلان كنوع من الخضر. وتقول الحكمة الشعبيّة إن الحامل التي تاكل اكبر العسقولين تلد ذكراً. وكانت النسوة في تيسالونيا باليونان ياكلن العساقيل لزيادة شهوتهنّ الجنسيّة.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينظر إلى السحلب الذكر اليوم كأحد الخضر المغذّية التي تشبه إلى حدّ ما البطاطا (*Solanum tuberosum*، ص 269)، وكان يعتقد سابقاً أنه مقوٍّ للباه. ويقتصر استخدامه الطبيّ الحالي عامّة على علاج الإسهال والسبيل المعدي المعوي المتهيّج عند الأطفال.

المردقوش البستانيّ
Origanum majorana syn. Majorana hortensis (*Labiatae*)
Sweet Marjoram

الوصف نبتة معمّرة خشبية تعلو 50 سم. لها أوراق بيضوية عطرية وأزهار بيضاء إلى قرنفلية تبرز من آباط الأوراق العليا.

المنبت والزراعة المردقوش البستاني موطنه البلدان المطلة على البحر المتوسط. ويُزرع كثيراً كعشبة للطهي ولزيته العطري.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي المردقوش البستاني على نحو 3% من الزيت الطيّار (يتكوّن من هيدرات السابينين والسابينين واللينالول والكارفاكرول وتربينات أخرى) والفلافونيّات وحمض الكافيئيك وحمض الروزمارينيك وثلاثيات التربينوييد.

التاريخ والتراث في سنة 1597، أورد العشاب جون جيرارد هذا التقييم: «المردقوش البستاني علاج لأمراض الدماغ والرأس الناتجة عن البرد ويؤخذ وفق ما ترغب. عندما يُستنشق يحثّ على العطاس ويطرد الكثير من البلغم. وعندما يمضغ في الفم يُخفف من ألم الأسنان».

الأفعال والاستخدامات الطبيّة يستخدم المردقوش البستاني كعشبة طهيية بشكل رئيسي، لكنه مفيد طبيًا أيضاً نظراً لخصائصه المنبّهة والمضادة للتشنّج. وعلى غرار المردقوش البرّي (*O. vulgare*، انظر المدخل التالي)، يعالج انتفاخ البطن والمغص والمشكلات التنفسيّة، لكن يبدو أن له تأثيراً أقوى على الجهاز العصبي من تأثير قريبه البري. والمردقوش البستاني مقوٍّ عام يساعد في تفريج القلق والصداع والقلق. ويُعتقد أيضاً أن العشبة تُخفّض الشهوة الجنسية.

تنبيهات لا يؤخذ كدواء أثناء الحمل. لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا.

المردقوش البرّيّ
Origanum vulgare (*Labiatae*)
Wild Marjoram

الوصف عشبة معمّرة منتصبة تعلو 80 سم. لها سوق مربعة حمراء وأوراق إهليلجية وعناقيد من الأزهار القرنفلية الغامقة.

المنبت والزراعة المردقوش البرّي موطنه أوروبا، ووُطّن في الشرق الأوسط. يزدهر في التربة الطبشورية القريبة من البحر، وتجمع عندما تُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي المردقوش البري على زيت طيّار (يضم الكارفاكرول والتيمول وبيتا البيابولين والكاريوفولين واللينالول والبورينول)، وحموض تنيك وراتينج وستيرولات وفلافونيات. والكارفاكرول والتيمول مضادّان للجراثيم والفطر.

التاريخ والتراث استخدم الإغريق المردقوش البري على نطاق واسع، وكان له دور أكثر أهمية في الطب من المردقوش البستاني (*O. majorana*، انظر المدخل السابق). وفي القرن الثامن عشر، وصف العشّاب كيوغ K'Eogh المردقوش البري بأنه ذو «طبيعة حارّة وجافّة. وهو جيد لآلام المعدة والقلب ومفيد أيضاً للسعال وذات الجنب وانسدادات الرئتين والرحم، كما أنه يريح الرأس والأعصاب».

الأفعال والاستخدامات الطبية يساعد المردقوش البري في تفريج انتفاخ البطن وينبّه تدفّق الصفراء. ولأنه مطهّر قويّ، يمكن أخذه لعلاج الحالات التنفسيّة مثل السعال والتهاب اللوزتين والتهاب القصبات والربو. ويعتبر أيضاً من الأعشاب الحاضة على الحيضّ. ويمكن وضع الزيت المخفّف على الأسنان والمفاصل المؤلمة.



زيت المردقوش البري العطري المخفّف جيداً علاج مأثور لألم الأسنان.

تنبيهات لا يؤخذ كدواء أثناء الحمل. قد يسبّب الاستخدام الخارجي تهيّجاً للجلد. لا يؤخذ الزيت العطريّ داخلياً.

شاي جاوة
orthosiphon aristata (Labiata)
Java Tea

الوصف جنبة تعلو نحو متر. لها أوراق حادّة وأزهار ليلكية ذات أسدية طويلة جدًا.
المنبت والزراعة شاي جاوة موطنه جنوبي شرق آسيا وأستراليا. يُزرع اليوم كنبتة طبية، ويُجمع عند الحاجة على مدار السنة.
الأجزاء المستخدمة الأوراق.
المكوّنات يحتوي شاي جاوة على فلافونات (بما في ذلك السينسيتين) وغليكوزيد (أرثوسيفونين) وزيت طيّار ومقادير كبيرة من البوتاسيوم.
التاريخ والتراث لعل اسم النبتة الهولندي الإندونيسي *Koemis koetjing* (شعر شارب الهر) مشتق من أسدية النبتة الطويلة الشعرية.
الأفعال والاستخدامات الطبية شاي جاوة مدرج في دساتير الأدوية الفرنسية والإندونيسية والهولندية والسويسرية. ويعتقد أنه يزيد قدرة الكلى على إزالة المركّبات المحتوية على النتروجين. وتستخدم العشبة كثيراً كمدرّ للبول وعلاج لعداوي الكلى وحصى الكلى وضعف وظيفة الكلى الناشىء عن التهاب الكلى المزمن.
الأنواع ذات الصلة الشاي الجاوي (*O. stamineus*) من الأنواع الشديدة الشبه.

الفاوانيا المخزنية
Paeonia officinalis (Paeoniaceae)
Peony

الوصف عشبة معمّرة تعلو 60 سم. لها جذر عسقولي وسوق منتصبة وأوراق بيضوية إلى رمحية وأزهار كبيرة جذّابة أرجوانية محمرّة أو بيضاء.
المنبت والزراعة الفاوانيا المخزنية موطنها جنوبي أوروبا ومنطقة البحر المتوسط توجد في الأحراج الجبلية وتُزرع على نطاق واسع كنبتة حدائق. يُقلع الجذر في الخريف.
الجزء المستخدم الجذر.
المكوّنات يُعتقد أن الفاوانيا تحتوي على الفاوانين وزيت طيّار وحموض تنيك وراتينج.
التاريخ والتراث تستخدم الفاوانيا لعلاج الصرع منذ زمن أبقراط (470-377 ق.م). وقد أوصى الطبيب العربي ابن البيطار (توفي 1248) بعقد من الفاوانيا لإبعاد الصرع عن الأطفال. وكتب الطبيب الإغريقي ديسقوريدس (40-49 م) أن الجذر يحضّ على الحيض ويمكن استخدامه لطرد المشيمة بعد الولادة. وأوردت السيد غريف Grieve مؤلفة «كتاب الأعشاب الطبية الحديث» كيف أنه «في الأزمنة القديمة كان يُعتقد بأن



الفاوانيا المخزنية سميت نسبة إلى بايون، طبيب الآلهة الإغريقية.

الفاوانيا من أصل إلهي، فيض من القمر، وأنها تلتمع أثناء الليل فتحمي الرعيان وقطعانهم».
الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتقد أن الفاوانيا مركّنة ومضادة للتشنّج، وقلّما تستخدم في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر. يمكن استخدام الجذر لعلاج الشاهوق والتهيّج العصبي، وتصنع تحاميل من الجذر أحياناً لتفريج التشنّجات المعوية.
الأنواع ذات الصلة الفاوانيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*، ص 115) تستخدم كثيراً كعشبة طبية في الصين.
تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.

أراليّة الجنسنغ الظهري
Panax notoginseng (Araliaceae)
San Qi

الوصف نبتة معمّرة مُعبلة ذات ساق منتصبة تعلو متراً واحداً وأوراق مركّبة وأزهار مخضرّة وثمرة عنبيّة صغيرة.
المنبت والزراعة أرالية الجنسنغ الظهري موطنها الصين وهي نادرة اليوم في البرية. وتزرع تجاريًا في جنوبي الصين ووسطها. يُقلع الجذر قبل الإزهار أو بعد أن ينضج الثمر.
الجزء المستخدم الجذر.
المكوّنات أرالية الجنسنغ الظهري تحتوي على صابونينات ستيرويدية (بما في ذلك الأراصابونين A والأراصابونين B) وفلافونيد (دنشيشين).
التاريخ والتراث لم تذكر أرالية الجنسنغ الظهري في طب الأعشاب الصيني، رغم أهميتها كمقوٍّ، إلا سنة 1578 في كتاب «الخلاصة الجامعة للمواد الطبية» الذي وضعه لي شيزن Shizen. وقد وصف الجذر بأنه «أكثر قيمة من الذهب».
الأفعال والاستخدامات الطبية أرالية الجنسنغ الظهري، على غرار الجنسنغ (*P. ginseng*، ص 116)، عشبة مقويّة تدعم وظيفة الغدد الكظرية، لاسيما إنتاج الستيرويدات القشريّة والهرمونات الجنسية الذكرية. وتساعد أرالية الجنسنغ الظهري أيضاً في تحسين تدفق الدم عبر الشرايين الإكليلية، ومن ثم تستخدم كعلاج لتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والذبحة. وتعالج أرالية الجنسنغ الظهري أي نوع تقريباً من النزيف الداخلي. ويمكن وضعه خارجياً كلبخة للمساعدة في تسريع التئام الجروح والكدمات.
الأبحاث أكدت الدراسات السريرية سمعة أرالية الجنسنغ الظهري القديمة كمرقّىء للنزف. فقد أشارت تجربة صينية إلى أن العشبة تسرّع تخثّر الدم. كما ربطت تجربة أخرى أجريت في الصين العشبة بالتحسنّات الإيجابية في الدوران الإكليلي، وتقليل أعراض الذبحة وخفض مستويات ضغط الدم.
تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

الأراليّة خماسيّة الورق
Panax quinquefolium (Araliaceae)
American Ginseng

الوصف عشبة معمّرة معبلة تعلو نحو 30 سم. لها ساق ملساء وأوراق ذات وُريقات مستطيلة إلى بيضوية وأزهار صغيرة مخضرّة وعنبات كلويّة حمراء قرمزيّة.
المنبت والزراعة الأرالية خماسية الورق موطنها أميركا الشمالية وجبال الهملايا. وهي نبتة حرجية ونادراً ما تشاهد في البرية نظراً لفرط حصادها. تُزرع في وسكنسون بالولايات المتحدة وفي الصين وفرنسا. ويُقلع الجذر في الخريف.
الجزء المستخدم الجذر.
المكوّنات تحتوي الأرالية خماسيّة الورق على صابونينات ستيرويدية بما في ذلك الباناكيلون.
التاريخ والتراث ربما تكون الشعوب الأميركية المحلية اتخذت هذه العشبة وسيلة لزيادة خصوبة الإناث. ومنذ أواسط القرن الثامن عشر، صار جمع هذه العشبة لتصديرها إلى الصين كأنه حمّى ذهب حقيقية، حيث خرج الكثير من الأميركيين المحليين لحصاد الأرالية خماسية الورق. وأفاد المستوطنون عن خلوّ قرى بأكملها تقريباً من أهلها. وكان شعب الأوجيبوا يزرع دائماً بذرة مكان العشبة المقطوعة، لكن ذلك لم يكن ممارسة عامّة. وهكذا أصبحت الأرالية خماسية الورق نادرة الوجود في أواخر القرن التاسع عشر.
الأفعال والاستخدامات الطبية يفترض أن يكون مفعول الأرالية خماسية الورق شبيهاً بمفعول قريبه الجنسنغ الصيني (*P. ginseng*، ص 116) ولكن أكثر اعتدالاً منه. تزيد الأرالية خماسيّة الورق القدرة على احتمال الكرب بكل أنواعه. وفي الطب الصيني المأثور، تستخدم الأرالية خماسية الورق كمقويّة لـ «الين» فتعالج الضعف والحمّى والأزيز والسعال.
الأنواع ذات الصلة انظر أرالية الجنسنغ الظهري (*P. notoginseing*، المدخل السابق)، والجنسنغ السيبيري (*Eleutherococcus senticosus*، ص 92).
تنبيه لا تؤخذ الأرالية خماسية الورق أثناء الحمل.

شقائق النُّعمان، الخشخاش المنثور
Papaver rhoeas *(Papaveraceae)*
Red Poppy

الوصف نبتة حولية ذات ساق نحيلة شعراء تعلو 90 سم. لها وريديّة قاعديّة من الأوراق الرمحية وأوراق ساقيّة عميقة الحزوز وأزهار حمراء رباعية البتلات ومآبر سوداء وعُلَيْبات بذور دائرية صغيرة.
المنبت والزراعة شقائق النعمان موطنها أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا، وقد وطِّنت في أميركا الشمالية والجنوبية. تزدهر في الأراضي المزروعة وعلى جوانب الطرقات. وتقطف الأزهار في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأزهار.
المكوّنات تحتوي شقائق النعمان على قلوانيّات (تضم البابافيرين والرُّويادين والإيزوهويادين وكثير غيرها)، وحمض الميكونيك وميكوسيانين ولثأ وحموض تنّيك. وهذه القلوانيات مماثلة لتلك الموجودة في الخشخاش المنوّم (*P. somniferum*، انظر المدخل التالي)، لكنها أكثر اعتدالاً بكثير.
التاريخ والتراث أشار العشّاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh سنة 1735 إلى أن شقائق النعمان «ذات طبيعة مبرّدة ومنعشة. عند شرب مغلي من خمسة أو ستة رؤوس في الخمر، يخفّ الألم ويحثّ على النوم... ويمكن وضع الأوراق المرضوضة للرؤوس الخضراء على الحبوب والقروح الحارّة والحمّيات الحارقة». وقد أدرجت العشبة في مدوّنة الأدوية البريطانية (1949).
الأفعال والاستخدامات الطبية أزهار شقائق النعمان مهدّئة ومركّنة معتدلة، وقد استخدمت في طب الأعشاب الأوروبي منذ وقت طويل، لاسيما للوعكات عند الأطفال والمسنّين. وتستخدم شقائق النعمان بشكل رئيسي كمفرّج معتدل للألم وكعلاج للسعال المهيّج، كما أنه يساعد في خفض فرط النشاط العصبي. ويمكن استخدام العشبة أيضاً في علاج الأرق والهيوجية العامة والسعال، وبخاصة السعال الإنتيابي، والربو، ويعطي عموماً كشراب.
الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً الخشخاش المنوّم (*P. somniferum*) والخشخاش المكسيكي (*Argemone mexicana*، ص 169) وخشخاش كاليفورنيا (*Eschscholzia californica*، ص 205) وعروق الصبّاغين (*Chelidonium majus*، ص 185).
تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. كل أجزاء شقائق النعمان، باستثناء البذور، يمكن أن تكون سامّة إذا اكلت.

الخشخاش المنوّم
Papaver somniferum *(Papaveraceae)*
Opium Poppy

الوصف نبتة حولية غليظة الساق تعلو نحو متر واحد. لها كثير من الأوراق الخضراء الباهتة وأزهار منفردة قرنفلية أو أرجوانية أو بيضاء وعليبات بذور تشبه الكرة.



عليبات بذور الخشخاش المنوّم تحتوي على نسغ يشكل مصدر المورفين.

المنبت والزراعة الخشخاش المنوّم موطنه غربي آسيا ويزرع اليوم على نطاق تجاري في كل أنحاء العالم كمصدر للمورفين والكودبين، وكمحصول محظور قانونيًا لإنتاج الأفيون والهيروين. في الصيف تحزّ عُليبات البذور ويُجمع النسغ الأبيض الذي ينضح منها في اليوم التالي ويجفّف.
الجزء المستخدم النسغ.
المكوّنات يحتوي الخشخاش المنوّم على أكثر من 40 قلوانيّاً أفيونيّاً، بما في ذلك المورفين (ما يصل إلى 20%) والناركوتين (نحو 5%) والكودبين (نحو 1%) والبابافيرين (نحو 1%). كما أنه يحتوي على حمض الميكونيك والزلال واللثأ والسكريات والراتينج والشمع. وكثير من قلوانيّات الخشخاش المنوّم ذات مفعول علاجي ثابت. فالمورفين هو أحد أقوى المسكّنات قاطبة، يستخدم على نطاق واسع في الطب التقليدي لتفريج الألم وبخاصة في الأمراض النهائية. والكودبين مسكّن ألطف يستخدم للصداع والآلام الأخرى، وفي علاج أمراض الإسهال. وطبيعة الخشخاش المنوّم الإدمانيّة مثبتة بشكل لا لبس فيه.
التاريخ والتراث يزرع الخشخاش المنوّم لخصائصه الطبية منذ 4000 عام على الأقل، وقد أدخل إلى اليونان قبل نحو 3000 سنة، ومن هناك انتشر في كل أنحاء أوروبا. ولم يكن معروفاً في الصين حتى القرن الميلادي السابع، وفي اليابان حتى القرن الخامس عشر. وقد ذُكر في كتب الأعشاب الأشورية (نحو 1700 ق.م)، وكتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90) أن «نقيع الأوراق والرؤوس المزهرة لا يضاهيه شيء في الحثّ على النوم إذا شرب وغُسل به الرأس. ويُصنع من الرؤوس المسحوقة الممزوجة مع الطحين لزقة مفيدة للالتهابات وللحُمْرَة [عدوى جرثومية للجلد]».
الأفعال والاستخدامات الطبية الأفيون (النسغ المجفّف) مخدّر قوي ومسكّن ومضاد للتشنّج كان يؤخذ لتفريج كل أنواع الألم. ويُعتبر في كل المأثورات العشبية الطبية دواءً «بارداً» يخفّض الوظائف البدنية ويركّن أو يكبت النشاط العصبي والألم والسعال. ونظراً لطبيعة الأفيون الإدمانية، لا يستخدم الأفيون إلا بعد فشل المسكّنات القوية الأخرى في تفريج الألم. وهو أيضاً علاج فعّال للإسهال الحاد والسُّعال الشديد.
الأبحاث أجريت كثير من الأبحاث التي تؤكّد معظم الاستخدامات المذكورة أعلاه.
الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً شقائق النعمان (*P. rhoeas*، المدخل السابق) والخشخاش المكسيكي (*Argemone mexicana*، ص 169) وخشخاش كاليفورنيا *Eschscholzia californica*، ص 205 وعروق الصبّاغين (*Chelidonium majus* ص 185).
تنبيهات لا يُستخدم الخشخاش المنوّم إلا بإشراف اختصاصي. يخضع لقيود قانونية في معظم البلدان.

حشيشة الزجاج
Parietaria officinalis* syn. *P. diffusa *(Urticaceae)*
Pellitory of the Wall

الوصف عشبة حوليّة تعلو 70 سم. لها أوراق خضراء غامقة وأزهار مخضرّة وبذور غامقة صغيرة.
المنبت والزراعة حشيشة الزجاج موطنها أوروبا وهي شائعة في كل البلاد الجنوبية حيث يوجد على الجدران وفي المواقع الحجرية الجافّة. تجمع في الصيف عندما تزهر.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات تحتوي حشيشة الزجاج على الفلافونيّات وحموض التنيّك.
التاريخ والتراث حظيت حشيشة الزجاج بتقدير لأكثر من 2000 سنة كمدرّة للبول وملطّفة للسعال المزمن وبلسم للجروح والحروق.
الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم حشيشة الزجاج بشكل رئيسي كعشبة مدرّة للبول ومطرّية وحائلة دون تشكّل الحصى. وفي طب الأعشاب الأوروبي يعتبر أن لها مفعولاً مصحّاً للكلى

وتدعم تقويها وظيفتها. وتوصف لحالات مثل التهاب الكلى والتهاب الحُوَيْضة (التهاب للكلوة) وحصى الكلى والمغص الكلوي (ألم تسببه حصى الكلى) والتهاب المثانة والوذمة (احتباس السوائل) oedema. وتؤخذ أيضاً كملين.

تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بحمى الكلأ وأرجيّات أخرى.

الغارانا
***Paullinia cupana* syn. *P. sorbilis* (*sapindaceae*)**
Guarana

البذور

الوصف كرمة خشبيّة تعلو 10 أمتار. لها أوراق مركّبة مقسّمة وعناقيد من الأزهار الصفراء غير الواضحة وثمار إجّاصيّة تحتوي على بذور صغيرة بنيّة لامعة.

المنبت والزراعة الغارانا موطنها الغابات المدارية لحوض الأمازون البرازيلي، وتُزرع أيضاً في البرازيل. تُجمع البذور عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكوّنات تحتوي الغارانا على مشتقّات الزانتين (تضم نحو 7% من الكافيين إلى جانب التيوبرومين والتيوفيلين) وحموض التنّيك والصابونينات. مشتقات الزانتين منبّهة ومدرّة للبول وتقلّل التعب على المدى القصير.

التاريخ والتراث تحضّر الغارانا في البرازيل بتحميص الحبوب وسحقها وتجفيفها. ويُصنع من الناتج شاياً يؤخذ لمواجهة التعب أو علاج الإسهال. وقد أصبحت الغارانا مؤخّراً بديلاً للقهوة.

الأفعال والاستخدمات الطبية تشبه استخدامات الغارانا الطبية استخدامات البن العربي (*Coffea arabica*، ص 190). تؤخذ للصداع والشقيقة والاكتئاب المعتدل لتعزيز مستويات الطاقة. إن المشكلات المصاحبة للاستخدام الطويل المدى أو المكثف للقهوة تنطبق على الغارانا أيضاً، فكلاهما ينبّه العمليّات المصحّة للجسم على المدى القصير لكنهما يميلان إلى تثبيطه على المدى الطويل. ونظراً لمحتوى الغارانا العالية من حموض التنّيك ترتفع ضرورة عدم استخدامه على المدى الطويل لأن حموض التنيك تعيق قدرة الأمعاء على امتصاص المغذّيات. مع ذلك تشكّل الغارانا على المدى القصير دواءً مفيداً لتعزيز الطاقة أو لعلاج الصداع الناتج عن التوتّر الذي لا يُعالج بالراحة. كما أن خاصيّة الغارانا القابضة تعالج أيضاً الإسهال المزمن.

الأنواع ذات الصلة تستخدم غارانا كولومبيا (*P. yoco*) من قبل الشعوب المحلية لخفض الحميّات وكمنبّه وعلاج لاحق للملاريا.

تنبيه لا يؤخذ عند المعاناة من مرض قلبي وعائي أو ارتفاع ضغط الدم.

اليوهمبة
***Pausinystalia yohimbe* syn. *Corynanthe yohimbe* (*Rubiaceae*)**
Yohimbe

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً. لها لحاء بنيّ محمرّ وأوراق مستطيلة أو إهليلجية وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء.

المنبت والزراعة اليوهمبة موطنها غابات إفريقيا الغربية وبخاصة الكاميرون والزائير والغابون. يُجمع اللحاء في أي وقت من السنة.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكوّنات تحتوي اليوهمبة على نحو 6% من قلوانيّات الإندول (بما في ذلك اليوهمبين) وخُضُب وحموض تنّيك. وللقلوانيّات مفعول منبّه للدماغ بجرعات صغيرة، لكنها سامّة جدّاً بجرعات كبيرة.

التاريخ والتراث لليوهمبة شهرة قديمة في غربي إفريقيا، لاسيّما بين شعب البانتو، كمقوّية للباه ومهلسة معتدلة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلّما تستخدم اليوهمبة في طب الأعشاب اليوم نظراً لسمّيتها المحتملة. وتستخدم غالباً في غربي إفريقيا كمنبّه ووسيلة لمواجهة العجز الجنسي. ويستخدم اليوهمبين في الطب التقليدي في علاج العجز الجنسي.

تنبيهات لا تُؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع العشبة لقيود قانونية في كثير من البلدان.

الحَرْمل
***peganum harmala* (*Zygophyllaceae*)**
Harmala, African Rue

الوصف نبتة جنبية معمّرة متعدّدة الفروع تعلو 50 سم. لها أوراق خطيّة عميقة التشقّق وأزهار بيضاء خماسية البتلات وعُلّيبات بذور ثلاثية الخلايا.



الحرمل يستخدم كوسيلة تسميم في الشرق الأوسط، ويزدهر في الظروف الجافة.

المنبت والزراعة الحرمل موطنه الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وجنوبي أوروبا، وقد وُطّن في مناطق شبه مدارية أخرى، بما في ذلك أستراليا. تُجمع البذور في الصيف

الأجزاء المستخدمة البذور والجذر.

المكوّنات يحتوي الحرمل على نحو 4% من قلوانيّات الإندول (بما في ذلك الحرمين والحرملين والحرمَلول) التي يشبه مفعولها مفعول القلوانيّات الموجودة في الآياداسكا (*Banisteriopsis caapi*، ص 174) واليوهمبة (*Pausinystalia yohimbe*، المدخل السابق) وزهرة الآلام الحمراء (*Passiflora incarnata*، ص 117). ويستخدم الحَرَمين للمساعدة في تخفيف رُعاش البركنسونيّة.

التاريخ والتراث استخدم الحرمل في الشرق الأوسط منذ أقدم العصور كوسيلة لإحداث التسمّم. وكان معروفاً لدى الطبيبين الإغريقيين دسقوريدس (40-90 م) وجالينوس (131-200) ولدى نظيرهم العربي ابن سينا (980-1037). وقد استُخدم الحرمل أيضاً لطرد الديدان المعوية والحض على النزيف الحيضي.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم تاريخ الحرمل الطويل كعشبة تحثّ على المرح ومقوّية للباه على ما يُزعم، قلّما يستخدم اليوم في طب الأعشاب الغربي نظراً لسمّيته المحتملة. وقد استخدمت البذور لعلاج اضطرابات العين وزيادة درّ حليب الثدي. وفي أواسط آسيا، يُعتبر الجذر دواء مشهوراً يُستخدم لعلاج الرثية (الروماتيزم) والحالات العصبية.

تنبيه هذه النبتة سامّة ويجب ألا تؤخذ في أي ظرف من الظروف.

البرغولاريا
***Pergularia extensa* (*Asclepiadaceae*)**
Pergularia

الوصف عشبة متسلّقة معمّرة ذات أوراق بيضوية عريضة وأزهار صغيرة بيضاء مخضرّة.

المنبت والزراعة البرغولاريا موطنها الهند. تجمع أجزاؤها الهوائية على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي البرغولاريا على راتينج ومواد مرّة وستيرولات نباتية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد أن للبرغولاريا خصائص مرّة ومقشعة ومدرّة للبول وملّينة، وتستخدم بعدة طرق في طب الأعشاب الهندي. توصف كعلاج لالتهاب القصبات والربو، وتستخدم أيضاً كوسيلة لخفض النزيف الحيضي أو النزيف الرحمي غير الحيضي. ويمكن وضع العصارة المستخرجة من الأوراق لتفريج الألم وتورّم الأكياس والمفاصل الرثيّة. ويمكن أيضاً أخذ العصارة داخليّاً من أجل الروماتيزم، بمزجها عموماً مع الزنجبيل المخزني (Zingiber officinale، ص 153).

حشيشة القُرعان، القبّعة المخزنيّة
Petasites hybridus *(Compositae)*
Butterbur

الوصف عشبة وبريّة معمّرة تعلو متراً واحداً. لها أوراق قلبية كبيرة جدًا وأزهار قرنفلية إلى ليلكيّة تنمو في سنابل كبيرة.

المنبت والزراعة تزدهر حشيشة القرعان في كل أنحاء أوروبا. وهي تفضّل المواقع الرطبة على جوانب الطرقات وضفاف الجداول. تُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف، والجذر في الربيع أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات تحتوي حشيشة القرعان على قلوانيّات البيروليزيدين (لاسيّما السينيسيون) ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وزيت طيّار، وبيكتين ولثًا وإينولين (في الجذر). قلوانيات البيروليزيدين سامّة بمفردها.

التاريخ والتراث اسم الجنس *Petasites* مشتقّ من اللاتينية *petasus*، أي قبّعة يلبسها المسافرون (استخدمت أوراق حشيشة القرعان لهذه الغاية من قبل الريفيّين). وقد كتب نيكولاس كلبيبر Culpeper في كتابه «الطبيب الانكليزي (1652) أن جذر حشيشة القرعان «مفيد جدًا في مواجهة الطاعون والحمّيات الطاعونية بالحث على التعرّق».

الأفعال والاستخدامات الطبية لحشيشة القرعان خصائص مقوّية ومقشّعة، وهي مضادّة للتشنّج ومطهّرة تعمل بشكل خاص على المعدة وقنوات الصفراء والإثني عشري وتُستخدم بشكل



حشيشة القرعان كانت تأخذ لعلاج عدد من المشكلات الصدرية.

رئيسي لعلاج المشكلات الصدرية مثل التهاب القصبات والربو والشاهوق. وتساعد حشيشة القرعان في تقوية الهضم، وهي فعّالة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجاً عن إعاقة تدفّق الصفراء. وتعطى حشيشة القرعان أيضاً لالتهاب السبيل البولي، وتستخدم خارجيًا كلبخة لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

تنبيهات لا تؤخذ حشيشة القرعان داخليًا نظراً لمحتواها القلواني السامّ. ينصح باستخدام عشبة بديلة.

البقدونس
Petroselinum crispum *(Umbelliferae)*
Parsley

الوصف عشبة حولية تعلو 30 سم. لها سوق منتصبة وأوراق مركبة خضراء زاهية متجعدة أو ناعمة وأزهار صغيرة بيضاء تنمو في عناقيد وبذور صغيرة مضلّعة.

المنبت والزراعة البقدونس موطنه أوروبا وشرقي البحر المتوسط. ونادراً ما يوجد اليوم في البرّيّة، لكنه يزرع في كل أنحاء العالم كعشبة مغذيّة تستعمل في السلطة. يمكن جمع الأوراق من الربيع إلى الخريف وتُجمع البذور عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والبذور.

المكوّنات يحتوي البقدونس على زيت طيّار (يضم نحو 20% من الميريستيسين، ونحو 18% من الأبيول وكثير من التربينات الأخرى)، وفلافونيّات وفتاليدات وكومارينات (تضم البيرغابتين) وفيتامينات A و C و E ومستويات عالية من الحديد. الفلافونيات مضادة للالتهاب ومضادة للأكسدة. وللميريستيسين والأبيول خصائص مدرّة للبول. ويفرّج الزيت الطيّار ألم المغص المعوي وانتفاخ البطن، وهو منبّه قويّ للرحم.

التاريخ والتراث عرف البقدونس في اليونان وروما القديمتين، لكن كمدرّ للبول ومقوّ هضمي ومنبّه للتدفق الحيضي أكثر من كونه عشبة للسلطة. وفي روما كان البقدونس يُربط بالإلهة بيرسيفون Persephone، ملكة العالم السفلي وكان يستخدم في المناسبات الجنائزية. وأدخل البقدونس إلى بريطانيا سنة 1548. وللبقدونس قدرة غير عادية على حجب الروائح القوية ورائحة الثوم بشكل خاص (وهو من أسباب الاستخدام المتكرر للعشبة كمزين للطعام).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأوراق الغضّة عالية القيمة الغذائية ويمكن اعتبارها مكمّلاً فيتامينيًا ومعدنيًا طبيعيًا. وللبذور مفعول مدر للبول أقوى بكثير من مفعول الأوراق، ويمكن أن تحل محل بذور الكرفس (*Apium graveolens*، ص 61) في علاج النقرس والرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل. وتعمل كلا النبتتين بالحض على إخراج الفضلات من المفاصل الملتهبة، وطرد الفضلات لاحقاً عبر الكلى. ويشيع وصف جذر البقدونس أكثر من البذور في طب الأعشاب. ويؤخذ كعلاج لانتفاخ البطن والتهاب المثانة والحالات الرثيّية. ويقدّر البقدونس أيضاً كعشبة تحضّ على الحيض وتساعد في تنبيه دورة الحيض المتأخرة وفي تفريج الآلم الحيضي.

تنبيهات البقدونس عشبة مأمونة بالجرع العادية ومستويات الاستهلاك العادية، لكن المقادير المفرطة من البذور سامّة. لا تؤخذ البذور أثناء الحمل أو الإصابة بمرض كلوي.

شجرة الكبد، البُلدُس
Peumus boldus *(Umbelliferae)*
Boldo

الوصف جنبة أو شجرة دائمة الخضرة قويّة العطر متعدّدة الأغصان تعلو 6 أمتار. لها أوراق جلدية بيضيّة الشكل ذات رائحة ليمونية وعناقيد من الأزهار الجرسية الصفراء أو البيضاء وعنبات صغيرة صفراء.

أوراق مجففة

المنبت والزراعة البلدس موطنه تشيلي والبيرو، وقد وُطّن في منطقة البحر المتوسط والساحل الغربي لأميركا الشمالية. ينمو في المنحدرات الجافّة المشمسة وفي المراعي الجبلية في الأنديز، حيث يُزرع على نطاق واسع. تُجمع الأوراق على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات يحتوي البلدس على 0.7% من قلوانيّات الإيزوكينولين (بما في ذلك البولدين)، فضلاً عن زيت طيّار وفلافونيّات.

التاريخ والتراث البلدس دواء مأثور استخدمه الشعب الأروكاني في التشيلي كمقوّ. وكانت العنبات تؤكل أيضاً كغذاء.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبّه البلدس عمل الكبد وتدفّق الصفراء ويقدّر بشكل رئيسي كدواء لحصى المرارة والكبد وألم المرارة، ويؤخذ عادة بضع أسابيع كل مرّة، إما كصبغة وإما كنقيع. والبلدس أيضاً مطهّر معتدل للسبيل البولي ومطرّ ويمكن أخذه للعداوي مثل التهاب المثانة. وفي التراث الأنكلو أميركي، يُمزج البلدس مع البربريس (*Berberis vulgaris*، ص 175) وزهرة الثلج الفرجينيّة (*Chionanthus virginicus*، ص 186) لعلاج حصى المرارة.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. تخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلدان.

الفاصوليا الشائعة
Phaseolus vulgaris *(Leguminosae)*
French Bean, Haricot Bean

الوصف نبتة حوليّة متسلّقة ذات ساق نحيلة تعلو 4 أمتار. لها وريقات بيضوية حادّة وحوالق ملتفّة وعناقيد من الأزهار البيضاء أو الليلكية وقرون تحتوي على حبوب شبيهة بالكلوة.

المنبت والزراعة يُعتقد أن موطن الفاصوليا الشائعة هو أميركا الجنوبية. وتزرع اليوم ضروب متنوعة منها في كل أنحاء العالم. تجمع الحبوب الناضجة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة القرون والحبوب.

المكوّنات تحتوي الفاصوليا الشائعة على الألانتوين وسكّريات وليوسين وتيروسين وأرغينين وإينوسيتول.



الفاصوليا الشائعة تزرع بكثرة في كل أنحاء العالم.

التاريخ والتراث استخدمت الفاصوليا الشائعة منذ القدم لعلاج الداء السكري. وفي «كتاب الأعشاب الطبية الحديث» (1931)، تذكر السيدة غريف Grieve أنه «نظراً لشبه الحبّة الوثيق بخصية الذكر... جعلها [المصريون القدماء] مقدّسة ومنعوا استعمالها كطعام».

الأفعال والاستخدامات الطبية للفاصوليا الشائعة استعمالان طبيان رئيسيان بالإضافة إلى كونها غذاء هامًا في كثير من أنحاء العالم. القرون مدرّة معتدلة للبول تنبه تدفق البول وإخراج السموم من الجسم. وعندما تسحق أو يصنع منها نقيع، تخفّض مستويات الغلوكوز في الدم. ويمكن رش الحبوب المسحوقة على الإكزيمة لتخفيف الحكّة وتجفيف الجلد.

العَيْشوم النهري
Phellodendron amurense (*Rutaceae*)
Huang Bai

الوصف شجرة معبلة تعلو 12 متراً. لها أوراق مركّبة ذات 7 وريقات رمحية وعناقيد من الأزهار الخضراء وعنبات مستديرة.

المنبت والزراعة العيشوم النهري موطنه الصين واليابان وكوريا، ويزرع في شمالي شرق الصين. يُجمع لحاء الشجرة التي يبلغ عمرها 10 سنوات في الربيع.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكوّنات يحتوي العيشوم النهري على قلوانيّات الإيزكينولين (بما في ذلك البربرين) ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وستيرولات نباتية. والعيشوم النهري مضاد للميكروبات ومضاد حيوي (صادّ) نظراً لمحتواه من القلوانيّات.

التاريخ والتراث ورد العيشوم النهري في «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الميلادي الأول، وكان يعتبر عشبة يجدر توخي العناية عند استعمالها.

الأفعال والاستخدامات الطبية العيشوم النهري دواء مرّ قوي يُستخدم في طب الأعشاب الصيني «لتصريف الحرارة الرطبة». ويوصف لحالات مثل الإسهال الحاد والزحار واليرقان والعدوى المهبلية (مثل المشعِّرة trichomonas) وحالات جلدية معيّنة. وتُعطى أيضاً لاضطرابات الجهاز البولي مثل التبويل المتكرّر والألم والعدوى.

الأبحاث تشير التجارب السريرية في الصين إلى أن اللحاء مفيد في علاج التهاب السحايا والتهاب الملتحمة (الرَّمَد).

الأنواع ذات الصلة يستخدم العيشوم الصيني (*P. chinense*) بطريقة مماثلة أيضاً.

تنبيهات لا يؤخذ العيشوم النهري إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ العيشوم النهري أثناء الحمل.

الكاكُنْج، الحَبْوَة الكاكُنجيّة
Physalis alkekengi syn. *P. franchetti* (*Solanaceae*)
Winter Cherry, Cape Gooseberry

الوصف عشبة معمّرة تعلو 80 سم. لها أوراق بيضوية إلى ماسية الشكل، وأزهار بيضاء طويلة السوق وغمد أكمد ورقيّ يحيط بثمرة برتقالية إلى حمراء.

المنبت والزراعة الكاكُنج موطنه وسط وجنوبي أوروبا والصين. ينمو في البرّية في الأسيجة الشجرية وفي المنحدرات الرطبة. ويُزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة الدافئة وشبه المدارية، بما في ذلك أميركا الشمالية والجنوبية وجنوب إفريقيا. تُجمع الثمار عندما تنضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمار.

المكوّنات يحتوي الكاكُنج على فلافونيّات وستيرولات نباتية وفيتاميني A (كاروتين) و C. ويحتوي في الجذور على قلوانيّات من نوع التروبان.

التاريخ والتراث اعتبر الطبيب الإغريقي دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن الكاكُنج مفيد طبيًا كمدرّ للبول وعلاج لليرقان. وفي إسبانيا، كان يؤخذ خمر علاجي مصنوع من الثمار لعلاج فرط احتباس السوائل ومشكلات السبيل البولي.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكاكُنج مفيد كمدرّ للبول، مع أن أكله شائع كفاكهة. ويُستخدم الثمر في طب الأعشاب الأوروبي لعلاج حصى الكلى والمثانة واحتباس السوائل والنقرس. كما أنه يؤخذ لخفض الحمّى.

تنبيه الأوراق والثمار غير الناضجة مضرّة عند الأكل.

اللكّيّة عشاريّة الأسْدية
Phytolacca decandra (*Phytolaccaceae*)
Poke Root

الوصف نبتة عشبية معمّرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق رمحيّة متعاقبة وسنابل من الأزهار البيضاء المخضرّة وعناقيد من العنبات الأرجوانية اللحيمة.

المنبت والزراعة اللكّية عشارية الأسدية موطنها أميركا الشمالية، وقد وُطنت الآن في منطقة البحر المتوسط وتزدهر في الأحراج الرطبة وفي الأراضي البور. يُقلع الجذر في أواخر الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات تحتوي اللكّية عشارية الأسدية على صابونينات ثلاثية التيربينويد ولكتينات وبروتينات وراتينج ولثا. الصابونينات ثلاثية التيربينويد مضادة قويّة للالتهاب، والبروتينات مضادة للفيروسات، واللكتينات تحلّل الصبغيّات.

التاريخ والتراث كانت اللكّية عشارية الأسدية تستخدم على نطاق واسع من قبل الأميركيين المحليين والمستوطنين الأوروبيين كلبخة لأمراض الجلد والقروح والأورام. وكان يُعطى داخليًا أيضاً لتفريج الألم والحث على التقيُّؤ. تعطي العنبات صباغاً أحمر قويًا كان يضاف في الماضي إلى الحلويات والمشروبات الكحولية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ اللكية عشارية الأسدية داخليًا كصبغة بمقادير صغيرة لعلاج الحالات الرثّية وحالات التهاب المفاصل. ويستخدم الجذر أيضاً لعلاج عداوي السبيل التنفّسي، مثل التهاب الحلق والتهاب اللوزتين فضلاً عن تضخّم الغدد والعداوي المزمنة. وتوصف العشبة أحياناً لألم المبيضين أو الخصيتين وعدواهما. و«كمضاد للاحتقان» اللمفاوي حيث تنبّه إزالة الفضلات. وتوضع كلبخة أو مرهم على الحلمات والأثداء المتقرّحة والمخموجة والعُدّ (حب الشباب) والتهاب الجُرَيْبات والعداوي الفطرية والجَرَب.

تنبيهات هذه النبتة عالية السمّية بجرعات مفرطة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.

اللكّية عشارية الأسدية تحتوي على بروتينات تعمل ضد العداوي الفيروسية.

الكاسيّة، الخشب المرّ
Picrasma excelsa syn. Picraenia excelsa (Simaroubaceae)
Quassia

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً، لها لحاء رمادي ناعم وأوراق مركّبة وأزهار صغيرة صفراء وثمار سوداء بحجم حبّة البازيلا.
المنبت والزراعة الكاسيّة موطنها أميركا المدارية وجزر البحر الكاريبي، وتنمو في الغابات وقرب الماء. يُجنى اللحاء على مدار السنة.
الجزء المستخدم اللحاء.
المكوّنات تحتوي الكاسيّة على مواد كاسينويدية مرّة (بما في ذلك الكاسين) وقلوانيات وأحد الكومارينات (سكوبولتين) وفيتامين B1. وقد تبيّن أن بعض الكاسينويدات لها مفعول سام للخلايا ومضاد للوكيميا.
التاريخ والتراث أدخل لحاء الكاسيّة إلى أوروبا لأول مرة من سورينام، وكانت عندئذ مستعمرة هولندية، سنة 1756. وقد أسميت العشبة باسم كاسيا، وهو مداوٍ محليّ أخبر الأوروبيين عن قيمتها العلاجية.
الأفعال والاستخدامات الطبية الكاسيّة الشديدة المرارة تدعم الجهاز الهضمي الضعيف وتقوّيه. فهي تزيد تدفّق الصفراء وإفراز العصارات اللعابية وحمض المعدة، وتحسّن عملية الهضم ككل ويشيع استخدام الكاسيّة لتنبيه الشهيّة، وبخاصة في علاج القَهَم. وقد قاد مرّها إلى استخدامها للملاريا والحميّات الأخرى، وتعطى أيضاً للزحار في منطقة الكاريبي. وقد استخدم اللحاء على شكل حقنة لطرد الديدان الشريطية وغيرها من الطفيليات. ويمكن أخذ مغلي اللحاء كمادّة صادة للحشرات.
تنبيه الجرعات المفرطة قد تُسبّب تهيّجاً هضميّاً وقياء.

الجذر المرّ
Picrorrhiza kurroa (Scrophulariaceae)
Picrorrhiza

الوصف عشبة معمّرة شعراء ذات أوراق إهليلجية مسنّنة وأزهار ليلكيّة أو بيضاء تنمو في سنابل.
المنبت والزراعة الجذر المرّ موطنه جبال الهند والنيبال والتيبت. يُجمع الجذمور في الخريف.
الجزء المستخدم الجذمور.
المكوّنات يحتوي الجذر المرّ على غليكوزيد مرّ وهو الكوتكين (يتكون من البيكروزيد I و III والكوتكوزيد)، والكوكوربيتاسين والأبوسينين. والأخير مضاد قوي للالتهاب ويخفّض تجمّع اللويحات.
التاريخ والتراث استخدم الجذر المرّ في الطب الأيورفيدي منذ أقدم الأزمنة كمليّن وحاثّ للصفراء وعشبة مرّة مقوّية.
الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر المرّ في الهند كمقوٍّ مرّ يعادل في كثير من النواحي الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97). يُعطى لكثير من مشكلات الهضم والكبد، بما في ذلك عدم كفاية إفراز حمض المعدة وعسر الهضم واليرقان والتهاب الكبد وتشمّع الكبد والإمساك. ويستخدم الجذر المرّ في الصين بشكل رئيسي لعلاج الإسهال الحاد والزحار. ويساعد الجذر المرّ أيضاً في علاج الربو والعداوي الحادّة والمزمنة والظروف التي يتعرّض فيها النظام المناعي إلى الضعف وأمراض المناعة الذاتية، بما في ذلك الصُداف psoriasis والبَهَق vitiligo. وقد تم إثبات استخدام العشبة الماثور لاضطرابات الكبد، وقد تلعب دوراً مهمّاً في علاج مرض الكبد.
الأبحاث في تجارب هندية أجريت سنة 1992، تبيّن أن مستخلصات من الجذر المرّ تعزّز المناعة ولها مفعول خاص ضد الليشمانية الدوفانيّة *Leishmania donovani* التي تسبّب مرضاً طفيليّاً مداريّاً يسمّى داء الليشمانيّات. وتشير الأبحاث الهندية أيضاً إلى أن الجذر المرّ قيّم في علاج مرض المناعة الذاتية وفي حالات تدني النشاط المناعي.
الأنواع ذات الصلة الجذر المرّ خنازيري الورق (*P. scrophulariaefiora*) تستخدم بشكل متبادل مع الجذر المرّ في طب الأعشاب الصيني.
تنبيه لا يُؤخذ الجذر المرّ إلا بإشراف اختصاصي.

الفلفل الحلو
Pimenta officinalis (Myrtaceae)
Allspice

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 12 متراً. لها أوراق جلديّة مستطيلة وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وعنبات حمراء صغيرة تتحوّل إلى بنّية عندما تنضج.
المنبت والزراعة الفلفل الحلو موطنه منطقة الكاريبي وأميركا الوسطى والجنوبية، ويزرع على نطاق واسع في جامايكا وغيرها من بلدان المنطقة. تجمع العنبات قبل أن تنضج تماماً لأن محتواها من الزيت الطيّار ينخفض عندما تنضج.
الأجزاء المستخدمة العنبات والزيت العطري.
المكوّنات يحتوي الفلفل الحلو على نحو 4% من الزيت الطيّار (بشكل اليوجينول 80% منه) وبروتينات وشحوم وفيتامينات A و C و B1 و B2 ومعادن.
التاريخ والتراث استخدم الفلفل الحلو تابلاً في منطقة الكاريبي قبل مجيء الأوروبيين، ويدخل الفلفل الحلو اليوم في كثير من الصلصات والتوابل المعروفة.
الأفعال والاستخدامات الطبية الفلفل الحلو منبّه هضمي يؤخذ لتفريج انتفاخ البطن وعسر الهضم. وقد يُؤخذ أيضاً لعلاج الإسهال. وغالباً ما يمزج الفلفل الحلو مع أعشاب لها مفعول مقوٍّ أو مليّن. وللعشبة مفعول شبيه بمفعول القرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95)، وكلاهما منبّه ومقرّ للمعدة ومطهّر. كما أن الزيت العطري للفلفل الحلو مقرّ للمعدة.
تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخليّاً دون إرشاد اختصاصي. لا يؤخذ الفلفل الحلو كدواء أثناء الحمل.

الأنيسون
Pimpinella anisum (Umbelliferae)
Anise

الوصف نبتة حوليّة منتصبة تعلو 60 سم، لها أوراق ريشيّة وخيام من الأزهار الصفراء وبذور خضراء إلى رماديّة مضلّعة.
المنبت والزراعة الأنيسون موطنه شرقي حوض البحر المتوسط وغربي آسيا وشمال إفريقيا. ويزرع على نطاق واسع من أجل بذوره التي تستخدم لأغراض طبيّة وكمنكّه في الطهي.
الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.
المكوّنات يحتوي الأنيسون على زيت طيار (يضم 70-90% من الأنيتول إلى جانب الميتيل شافيكول وغيرها من التربينات) وفورانوكومارينات وفلافونيّات وحموض دهنية وفينيلبروبانوييد وستيرولات

البذور

بذور الأنيسون التي تفيد الهضم تُجنى عندما تنضج في الخريف.

وبروتينات. للأنيتول تأثير ملحوظ مولِّد للاستروجين، والبذور ككلّ مولِّدة معتدلة للإستروجين. وهذا التأثير قد يقوّي استخدام العشبة كمنبّه للشهوة الجنسية ودرّ حليب الثدي.

التاريخ والتراث زرع الأنيسون في مصر منذ 4000 سنة في مصر. وتشير النصوص الطبية الفرعونية إلى أن البذور كانت تستخدم كمدّر للبول ولعلاج المشكلات الهضمية ولتفريج ألم الأسنان. وكانت النبتة معروفة أيضاً عند اليونانيين القدماء. وكتب دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن الأنيسون «يدفّىء ويجفّف ويُذيب؛ ويسهّل التنفّس ويفرّج الألم ويحض على التبويل ويخفّف العطش». وفي «كتاب الأعشاب الطبية الجديد» أورد وليام تيرنر Turner سنة 1551 أن «الأنيسون ينعش النَّفَس ويخفّف الألم».

الأفعال والاستخدامات الطبية بذور الأنيسون معروفة بقدرتها على خفض الريح وانتفاخ البطن وإقرار الهضم. ويشيع إعطاؤها للأطفال لتفريج المغص وللناس من كل الأعمار لتخفيف الغثيان وعسر الهضم. وتفيد خصائص بذور الأنيسون المضادّة للتشنّج في مواجهة ألم الحيض والربو والشاهوق والتهاب القصبات. ويبرّر مفعول البذور المقشّع استخدامها لهذه العلل التنفّسية. ويُعتقد أن بذور الأنيسون تزيد إدرار حليب الثدي وقد تكون مفيدة في علاج العنانة (العجز الجنسي) والبرودة الجنسية. ويُستخدم الزيت العطري للأنيسون لشكاوى مماثلة. ويستخدم خارجيًا أيضاً لعلاج القمل والجرب.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل إلا بكميّات تستخدم عادة في الطهي.

الاستخدامات الذاتية الانزعاجات الهضمية والريح والمغص، ص 316؛ **تشنجات المعدة**، ص 305؛ **الحموضة وعسر الهضم**، ص 307؛ **الريح وانتفاخ البطن**، ص 306.

حشيشة الدُّهن، حشيشة النجّارين
Pinguicula vulgaris (*Lentibulariaceae*)
Butterwort

الوصف عشبة معمّرة آكلة للحشرات تعلو 10 أمتار. لها أوراق لحيمة في وردية قاعدية وأزهار أرجوانية إلى زرقاء مزدوجة الشفة.

المنبت والزراعة حشيشة الدهن موطنها شمالي أوروبا وغربيّها، وتنمو في البرّية وفي الجبال. تُجمع الأوراق في منتصف الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات تحتوي حشيشة الدهن على لثا وحموض تنيك وحمض البنزويك وحمض السينّميك وحمض الفاليريك. ولحمض السينّميك خصائص مضادة للتشنّج.

التاريخ والتراث استخدمت حشيشة الدهن كثيراً في طب الأعشاب الويلزي كمسهّل. واستخدمت العشبة في لابلاند لتخثير حليب الرنّة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلّما تستعمل حشيشة الدهن في طب الأعشاب الأوروبي اليوم. وتستخدم بشكل رئيسي كدواء للسعال ذي خصائص مماثلة لخصائص الندبان (*Drosera rotundifolia*، ص 200)، وهي عشبة أخرى آكلة للحشرات، ويمكن أن تستخدم حشيشة الدهن لعلاج السعال المزمن والاختلاجي.

الأنواع ذات الصلة تستخدم حشيشة الدُّهن كبيرة الورق (*P. grandiflora*)، وموطنها جبال البيرينية، لعلاج السعال التشنجي.

تنبيه لا تؤخذ حشيشة الدهن إلا بإشراف اختصاصي.

الصنوبر البرّيّ، اليَرْز
Pinus solvestris (*Pinaceae*)
Scots pine

الوصف شجرة مخروطيّة تعلو 30 متراً. لها لحاء بنّي محمّر وأزواج من الأوراق الدقيقة الإبرية وبراعم مصفرة في الشتاء وأكواز بيضوية إلى مخروطيّة.

المنبت والزراعة الصنوبر البرّي موطنه المناطق الجبلية في أوروبا وشمالي آسيا وغربيّها. ويُوجد اليوم في كل أنحاء نصف الكرة الشمالي. تجمع السوق عادة عندما تُقطع الأشجار.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأغصان والسوق والبذور والزيت العطري.

المكوّنات تحتوي أوراق الصنوبر البري على زيت طيّار (يتكون بشكل رئيسي من ألفا البينين، لكنه يضم بيتا البينين و d – الليمونين وغيرهما من المكوّنات).

التاريخ والتراث يضاف زيت الصنوبر البريّ إلى المطهّرات وغيرها من المستحضرات. ويعطي الراتينج المقطّر التربنتين.

الأفعال والاستخدامات الطبية لأوراق الصنوبر البري مفعول مطهّر معتدل في الصدر عندما تؤخذ داخليًا، ويمكن استخدامها أيضاً للمشكلات الرئيّة ومشكلات التهاب المفصل. ويمكن أخذ الزيت العطري المستخرج من الأوراق للربو والتهاب القصبات وغير ذلك من العداوي التنفسيّة، ومن أجل الاضطرابات الهضمية مثل الريح. وتعطي أغصان الصنوبر البرّي وسوقه راتينجاً كثيفاً مطهراً أيضاً داخل السبيل التنفّسي. وتعطي البذور زيتاً طيّاراً ذا خصائص مدرّة للبول ومنبّهة للتنفّس. وتستخدم البذور لالتهاب القصبات والتدرّن (السلّ) وعداوي المثانة. ويمكن وضع مغليّ البذور للمساعدة في كبح فرط التصريف المهبلي.

تنبيهات لا يستخدم الصنوبر البرّيّ عند وجود ميل إلى حدوث تفاعلات جلدية أرجية. لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا إلا بإشراف اختصاصي.



الصنوبر البري أوراقه وبذوره وزيته لها مفعول مطهّر معتدل داخل السبيل التنفسي والسبيل البولي.

الفلفل كبير الورق
Piper angustifolia (*Piperaceae*)
Matico

الوصف جنبة معمّرة يصل ارتفاعها إلى 3 أمتار. لها أوراق رمحية عطرية عميقة العروق وسنابل من الأزهار الدقيقة الصفراء وثمار صغيرة سوداء.

المنبت والزراعة الفلفل كبير الورق موطنه المناطق الجبلية في بوليفيا والبيرو والإكوادور. يوجد في البرّيّة ويُزرع على نطاق واسع في هذه البلاد وغيرها من بلدان أميركا الجنوبية المدارية. تُجمع الأوراق على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات يحتوي الفلفل كبير الورق على زيت طيّار (يضم الكافور والبورنيول والأزولين) وحموض التنيك ولثا وراتينجات.

التاريخ والتراث كان شعب جبال الأنديز ولا يزال يستخدم الفلفل كبير الورق كدواء لائم للجروح ومطهّر بولي. عرفه المستوطنون الأوروبيون في القرن التاسع عشر وأصبح دواء رسميًا في بعض دساتير الأدوية الأميركية الجنوبية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفلفل كبير الورق منبّه عطري ومدرّ للبول وقابض يستخدم على نطاق واسع للمشكلات المعدية والمعوية، بما في ذلك القروح الهضمية والإسهال والزحار. يشيع استخدامه في طب الأعشاب الأميركي الجنوبي للنزيف الداخلي، لاسيّما داخل السبيل الهضمي، مثل نزيف المستقيم والبواسير. ويؤخذ أيضاً للنزيف في السبيل البولي. ويشكل مغلي الفلفل كبير الورق عندما يوضع خارجيًا دواء قيّماً للجروح الثانوية ولسعات الحشرات والجلد الملتهب، ويمكن أيضاً استخدامه كسائل غرغرة للفم أو نطول.

التَّنبول، التَّنبُل
Piper betle *(Piperaceae)*
Betel

الوصف كرمة رفيعة متسلّقة تعلو 5 أمتار. لها أوراق قلبية الشكل وأزهار دقيقة خضراء إلى صفراء وثمر كروي.

المنبت والزراعة التنبول موطنه ماليزيا وجنوبي الهند. ويزرع على نطاق واسع في كثير من أنحاء جنوبي آسيا وشرقي إفريقيا ومدغشقر والكاريبي. تُجمع الأوراق وتجفّف على مدار العام لاستخدام مستخلصاتها أو استخدامها ككل.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والثمر.

المكوّنات تحتوي أوراق التنبول على ما يصل إلى 1% من زيت طيّار (يضم الكادينين والشافيكول والشافيبيتول والسينيول). وعلى غرار كثير من الزيوت الطيارة، لا تكون النسب المئوية ثابتة. وقد أظهرت العيّنات الماليزية أنها تحتوي على ما يصل إلى 69% من الشافيبيتول.

التاريخ والتراث من المعروف أن أوراق التنبول الملفوفة حول جوز الكوثل (*Areca catechu*) والليمون البرتقالي الورق (*Citrus aurantifolia*) كانت تمضغ في الهند وجنوبي شرق آسيا منذ آلاف السنين. ويوجد في «الماهافاساما»، وهي أقدم النصوص السريلانكية، وصف لأوراق التنبول. ويؤدي مضغ التنبول إلى اسوداد الأسنان. ويعتقد أن الاستخدام طويل الأمد لهذه العشبة يزيد من حدوث سرطان الفم واللسان. ومن المثير للسخرية أن عادة مضغ أوراق التنبول أخذت تتراجع في كثير من المناطق ليحل محلها تدخين السجائر.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم أوراق التنبول بشكل رئيسي كمنبّه لطيف، لأنها تولّد ظاهريًا إحساساً لطيفاً بحسن الحال. كما أنها تؤثر على الجهاز الهضمي وتنبّه إفرازات اللعاب وتفرّج انتفاخ البطن وتحول دون احتشار الديدان. وفي كثير من الموروثات الآسيوية، بما في ذلك الطب الأيورفيدي، يعتقد أن



أوراق التنبول، التي تمضغ تقليديًا مع جوز الكوثل والليمون برتقالي الورق، تعطي إحساساً لطيفاً بحسن الحال.

أوراق التنبول ذات خصائص باهيّة ومقويّة للأعصاب. وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم جذور التنبول وأوراقه وثمره أحياناً كمقوٍّ معتدل وعشبه مقرّة للمعدة. وقد استخدم الجذر مع الفلفل الأسود (*P. nigrum*، أنظر أدناه) أو عصيّة السوس (*Abrus precatorius*، ص 156) لإحداث العقم عند النساء.

تنبيه إن الزيادة الملحوظة في حدوث السرطان الفموي عند المستخدمين المنتظمين للتنبول يجعل من غير الحكمة مضغه.

حبّ العروس، فلفل كُبابة
Piper cubeba *(Piperaceae)*
Cubeb

الوصف عشبة متسلّقة دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار، لها أوراق بيضوية إلى مستطيلة وأزهار صغيرة تشكل سنابل وثمر بنّي دائري.

المنبت والزراعة حبّ العروس موطنه إندونيسيا، ويزرع في كثير من أنحاء آسيا، وبخاصة في ظلال جنبات البن (*Coffea arabica*، ص 190). يُجمع الثمر عندما ينضج.

الجزء المستخدم الثمر.

المكوّنات يحتوي حبّ العروس على زيت طيّار (يصل إلى 20%) ومكوّن مرّ (الكوبيبين) وقلواني (بيبريدين) وراتينج وزيت ثابت.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار أعضاء فصيلة الفلفل الأخرى، لحب العروس مفعول هام مطهّر ومضاد لانتفاخ البطن. تستخدم الثمرة طبيًا كوسيلة لمواجهة عداوي السبيل البولي، وقد أخذت في الماضي كعلاج للسيَلان. وتفيد العشبة أيضاً في تفريج المشكلات الهضمية كانتفاخ البطن. ويستخدم حب العروس بين الحين والآخر كمقشّع في علاج التهاب القصبات المزمن.

تنبيه يجب ألا يؤخذ حبّ العروس من قبل أشخاص يعانون من التهابات في السبيل الهضمي.

الفُلفُل الأسود، الفلفل العطر
Piper nigrum *(Piperaceae)*
Pepper

الوصف نبتة خشبية متسلّقة معمّرة تعلو نحو 5 أمتار. لها أوراق بيضوية كبيرة وسنابل من الأزهار البيضاء الصغيرة وعناقيد من الثمار الدائرية الصغيرة التي يتغير لونها الأخضر إلى الأحمر عندما تنضج.

المنبت والزراعة الفلفل العطر موطنه جنوبي غرب الهند، ويزرع اليوم في المناطق المعتدلة حول العالم. تُجنى الثمار من النبات الذي يبلغ عمره 3 سنوات على الأقل. تجنى حبوب الفلفل الخضراء قبل نضجها وتخلّل، وتُقطف حبوب الفلفل الأحمر ناضجة وتجفّف. وتُقطف حبوب الفلفل الأبيض ناضجة وتنقع في الماء لمدة ثمانية أيام قبل تجفيفها.

الأجزاء المستخدمة الثمر والزيت العطري.



الفلفل العطر لا يزال يحظى بتقدير كبير طبيًا وفي الطبخ، وهو هنا يجفّف بعد الحصاد.

المكوّنات يحتوي الفلفل العطر على زيت طيّار (يضم بيتا البيزابولين والكامفين وبيتا الكاريوفيلين وكثير غيرها من التربينات والتربينات الأحادية النصفية)، وما يصل إلى 9% من القلوانيّات (وبخاصة البيبرين المسؤول إلى حد كبير عن مذاق العشبة الحرّيف) ونحو 11% من البروتينات ومقادير صغيرة من المعادن. ويحتوي الفلفل الأبيض على مقادير صغيرة جداً من الزيت الطيار.

التاريخ والتراث اعتبر الفلفل المزروع كتابل ودواء منذ أقدم الأزمنة سلعة حيوية في التجارة العالمية على مر آلاف السنين. ومن المعروف أن أتيلا الهوني طلب 1360 كغ من الفلفل كفدية أثناء حصار روما (408 ميلادية).

الأفعال والاستخدامات الطبية يعكس مذاق الفلفل العطر الحاد المألوف تأثيره المنبّه والمطهّر للسبيل الهضمي وجهاز الدوران. ويشيع أخذ الفلفل بمفرده أو ممزوجاً مع أعشاب وتوابل أخرى لتدفئة الجسم وتحسين وظيفة الهضم في حالات الغثيان أو ألم المعدة أو انتفاخ البطن أو الإمساك أو فقد الشهية. ويخفّف الزيت العطري الألم الرثييّ وألم الأسنان. وهو مطهّر ومضاد للجراثيم ويخفّض الحمى.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا دون إشراف اختصاصي.

الاستخدام الذاتي **ألم الظهر**، ص 313.

قُرنوس جامايكا
Piscidia erythrina *(Leguminosae)*
Jamaica Dogwood

الوصف شجرة أو جنبة معبلة تعلو 15 متراً. لها أوراق مركّبة وأزهار زرقاء إلى بيضاء ذات أقلام حمراء وقرون بذور مجنّحة.

المنبت والزراعة قرنوس جامايكا موطنه جنوبي الولايات المتحدة وأميركا الوسطى وشمالي أميركا الجنوبية والبحر الكاريبي. يُزرع بشكل رئيسي لخشبه المستخدم في بناء السفن. وينزع لحاء الجذر عند قطع الشجرة.

الجزء المستخدم لحاء الجذر.

المكوّنات يحتوي قرنوس جامايكا على إيزوفلافونيّات (تضم الليسيتين والجامايسين والإكثيون) وحموض عضوية (مثل حمض البيسينيك وبيتا السيتوستيرول وحموض التنيك.

التاريخ والتراث استخدم سكان الكاريبي المحليّون والكاريبيون الأفارقة اللحاء والأغصان المرضوضة لتخدير الأسماك.

الأفعال والاستخدامات الطبية قرنوس جامايكا دواء مفيد مبخوس القيمة يعمل كمركّن ومسكّن للألم. يستخدم بشكل رئيسي لعلاج الأرق وفرط التهيّج لأنه يهدىء النشاط العقلي. ويوصف أيضاً لألم الأعصاب وألم الأسنان وألم الحيض. وهو مفيد كمضاد للتشنج في علاج تشنج العضلات، وبخاصة عضلات الظهر والعلل التنفسية التشنجية مثل الربو والشاهوق.

تنبيهات لا يؤخذ قرنوس جامايكا أثناء الحمل أو الإصابة بمشكلات قلبية.

المصطكاء، البُطْم الشرقي

Pistacia lentiscus *(Anacardiaceae)*

Mastic Tree

الوصف نبتة معمّرة متعددة الفروع تعلو 3 أمتار. لها أوراق جلدية إهليلجية صغيرة وعناقيد من الأزهار المحمّرة وثمر دائري قرمزي يسودّ عند النضوج.

المنبت والزراعة المصطكاء موطنها منطقة البحر المتوسّط. تنمو في البريّة في الأراضي ذات الأشجار المنخفضة وفي الأراضي البور. كما تزرع أيضاً لراتينجها الذي يجمع من شقوق تحزّ في اللحاء في الصيف والخريف.

الجزء المستخدم الراتينج.

المكوّنات يحتوي الراتينج على ألفا وبيتا راتينجات المصطكاء وزيت طيّار (يضم ألفا البينين بشكل رئيسي) وحموض التنيك وحمض المستيك. والبينينات مطهّرة قوية.

التاريخ والتراث استخدم المصريون القدماء راتينج المصطكاء لتحنيط الموتى.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلّما يستخدم راتينج المصطكاء اليوم، رغم أن بالإمكان استخدامه كمقّشع للمشكلات القصبية والسعال وكعلاج للإسهال. ويستخدم أيضاً لعلاج الحبوب والقروح وحالات جلدية مماثلة. ويمزج الراتينج مع مركّبات أخرى كحشوة للأسنان المتسوّسة.

الأنواع ذات الصلة جوز الفستق تنتجه شجرة الفستق (*P. vera*)، وموطنها حوض البحر المتوسط أيضاً.

لسان الحَمَل الكبير

Plantago major *(Plantaginaceae)*

Common Plantain

الوصف نبتة معمّرة تعلو 25 سم. لها وردية قاعدية من الأوراق العريضة ذات العروق العميقة وعناقيد كثيفة من الأزهار الصغيرة النامية على سنابل.

المنبت والزراعة لسان الحمل الكبير موطنه أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا. وهو قلّما يزرع، ويقطف عادة من البرية. تُجمع الأوراق خلال الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات يحتوي لسان الحمل الكبير على إريدويدات (مثل الأوكيوبين الذي يوجد أيضاً في أنواع العرقون *Euphrasia*) وفلافونيات (تضم الأبيجينين) وحموض التنيك وحموض نباتية ولثأ. الأوكيوبين يزيد طرح حمض البوريك عن طريق الكلى والأبيجينين مضادّ للالتهاب.

التاريخ والتراث تسمى هذه العشبة باللغة الكلتية «النبتة اللائمة للجروح» لأنها كانت تستخدم في إيرلندا لعلاج الجروح والرضوض. وهي نبتة حملها معه الاستعمار الأوروبي حول العالم، وقد أسماها



لسان الحمل الكبير عشبة معمّرة تنمو في البريّة في المناطق المعتدلة.

الأميركيون المحليون «قدم الانكليزي» إذ بدا أنها تنمو على خطى المستوطنين البيض.

الأفعال والاستخدامات الطبية يوقف لسان الحمل الكبير نزف الدم بسرعة ويحض على إصلاح الأنسجة التالفة. ويمكن استخدامه بدلاً من السمفوطن المخزني *Symphytum officinale*، ص 136) في علاج الكدمات والعظم المكسور. ويمكن استخدام مرهم أو دهون لعلاج البواسير والنواسير (ممرات غير سوية في الجلد) والقروح. عندما يؤخذ لسان الحمل الكبير داخليًا، يكون مدرًا للبول ومقشعاً ومضادًا للنزلة. ويشيع وصفه لالتهاب المعدة والقروح الهضمية والإسهال والزحّار ومتلازمة الأمعاء الهيوجة والنزلة التنفسيّة وفقد الصوت ونزيف السبيل البولي.

الأنواع ذات الصلة لسان الحمل السناني (*D. lanceolata*) يستخدم بطريقة مماثلة للسان الحمل الكبير. ويستخدم لسان الحمل الصيني (*P. asiatica*) في الطب الصيني كمدرّ للبول ومضادّ للنزلة.

الاستخدامات الذاتية **الإسهال**، ص 318، **التهاب الأنف الأرجي مع النزلة**، ص 300.

رصاصيّة سيلان

Plumbago zeylanica

(Plumbaginaceae)

Ceylon Leadwort

الوصف جنبة دائمة الخضرة، وغالباً متسلقة، تعلو مترين، لها أوراق بيضوية مدبّبة وسنابل من الأزهار خماسية الورق وعُلَيْبات بذور مزوّاة.

المنبت والزراعة رصاصية سيلان موطنها جنوبي الهند وماليزيا، وقد وُطّنت اليوم في كثير من أنحاء جنوبي شرق آسيا وفي إفريقيا. تُجمع الأوراق والجذور على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر.

المكوّنات تحتوي رصاصية سيلان على البلومباغين الذي ينبّه التعرّق.

التاريخ والتراث يستخدم عصير رصاصية سيلان في إفريقيا كصبغ للوشوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية جذر رصاصية سيلان حرّيف وينبّه التعرّق. وفي غربي إفريقيا يُمزج الجذر تقليديًا مع البامية (*Hibiscus esculentus*) لعلاج الجذام. وفي النيبال، يستخدم مغلي الجذر لعلاج الصّلَع. وفي طب الأعشاب الهندي، تستخدم الأوراق والجذور لعلاج العداوي والمشكلات الهضمية، مثل الزحار. وتوضع عجينة من الأوراق والجذر خارجيًا على المناطق الرثيّة المؤلمة أو المشكلات الجلدية المستحكّة والمزمنة. وتعمل العجينة كمضاد للتهيّج، وهي تسرّع إزالة السموم من المناطق المصابة بزيادة الدوران وإبراز البثور.

الأنواع ذات الصلة جذر الرصاصية الأوروبية (*P. europaea*) مهيّج أيضاً عندما يوضع خارجيًا. ويستخدم لعلاج ألم الأسنان، وعلى شكل لبخة أو لزقة لعلاج ألم الظهر وعرق النَّسا. وتستخدم رصاصية الكاريبي (*P. scandens*) في منطقة الكاريبي بطريقة مماثلة لعلاج الآلام الرثيّة ومشكلات الجلد والآلام.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. قد يكون الجذر سامًا عندما يؤخذ داخليًا وقد يحثّ على الإجهاض. لا تستخدم رصاصية سيلان أثناء الحمل.

اللُّفَّاح الأميركي، اليَبْروح الأميركي
Podophyllum peltatum *(Berberidaceae)*
American Mandrake

الوصف نبتة معمّرة تعلو 40 سم. لها ساق متشعبة وأوراق ذات فصوص عميقة تشبه المظلة وأزهار بيضاء وثمر أصفر.

اللفاح الأميركي

المنبت والزراعة اللّفاح الأميركي موطنه شمالي شرق أميركا الشمالية. يشيع وجوده في الأحراج والمراعي الرطبة. يُقلع الجذمور في الربيع.
الجزء المستخدم الجذمور.
المكوّنات يحتوي جذمور اللفّاح الأميركي على ليغنانات (وبخاصة البودوفيلوتوكسين) وفلافونيات وراتينج وصمغ. والليغنانات مسؤولة عن مفعول الجذمور المسهل.
التاريخ والتراث استخدم اللفّاح الأميركي على نطاق واسع كمسهل ومقيّء وطارد للديدان من قبل الأميركيين المحليين. وفي الولايات المتحدة في القرن التاسع عشر، اعتبر ممارسو الطب التقليدي والعشبي على السواء النبتة أكثر المسهلات المتوفّرة أماناً.
الأفعال والاستخدامات الطبية رغم الاعتقاد السائد في القرن التاسع عشر بأن اللفّاح الأميركي مأمون، إلا أنه لم يعد يستخدم داخلياً بسبب مفعوله السام للخلايا. لكن يمكن أن يكون جذره علاجاً لكل أنواع الثآليل عندما يوضع خارجيًا كلبخة أو مرهم أو دهون.
الأبحاث الليغنانات في اللفّاح الأميركي، لاسيما البودوفيلوتوكسين، تعمل ضد الأورام وقد خضعت لأبحاث مكثّفة من أجل إمكاناتها المضادة للسرطان. ويبدو أن مشتقات البودوفيلوتوكسين شبه الصناعية واعدة جدًا ومتدنية السمّيّة.
الأنواع ذات الصلة يمكن أن يكون للفاح الهندي (*P. hexandrum*) مفعول مماثل.
تنبيهات لا يؤخذ اللفّاح الأميركي داخليًا. تخضع النبتة لقيود قانونية في معظم البلدان.

البتشولي
Pogostemon cablin* syn. *P. patchouli
(Labiatae)
Patchouli

الوصف نبتة شعراء عطرية معمّرة تعلو متراً واحداً. لها سوق مربعة وأوراق بيضوية وسنابل تحمل دوّارات من الأزهار البيضاء إلى الأرجوانية الفاتحة.
المنبت والزراعة البتشولي موطنه ماليزيا والفليبين، ويزرع اليوم في المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. ويمكن قطف الأفناد والأوراق مرتين أو ثلاث مرات في السنة تبعاً لشروط النموّ والمناخ.
الأجزاء المستخدمة الأوراق الفتيّة والأفناد.
المكوّنات يحتوي البتشولي على زيت طيّار يتكوّن بشكل رئيسي من بتشولول التربينات الأحادية النصفية (35%) والبُلنيزين.
التاريخ والتراث استخدم البتشولي على نطاق واسع في الطب الآسيوي، وبرز في الطب المأثور الصيني والهندي والعربي. وكان استخدامه كمقوّ للباه هو الأكثر شيوعاً. ويستخدم الزيت على نطاق واسع في الهند كعطر وطارد للحشرات.



البتشولي مصدر لأحد الزيوت العطرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البتشولي في طب الأعشاب في آسيا كمقوّ للباه ومضاد للاكتئاب ومطهّر. ويستخدم أيضاً للصداع والحمّى. ويستخدم زيت البتشولي العطري في المعالجة بالعطور لعلاج الشكاوى الجلدية. ويعتقد أن له مفعولاً مصحّا لتوتّر الجلد ومساعداً في الحالات الواضحة مثل الإكزيمة والعُدّ (حب الشباب). ويمكن أيضاً استخدام الزيت لأوردة الدوالي والبواسير.
تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا.

بولوغالن فيرجينيا
polygala senega *(Polygalaceae)*
Seneca Snakeroot

الوصف نبتة معمّرة تعلو نحو 40 سم، لها أوراق رفيعة رمحية ذات حواف مسنّنة، وسنابل من الأزهار القرنفلية المبيضّة.
المنبت والزراعة بولوغالن فيرجينيا موطنها أميركا الشمالية. توجد في الأراضي الصخرية المكشوفة والأحراج الجافة، وتزرع في غربي كندا. يُقلع الجذر في الخريف.
الجزء المستخدم الجذر.
المكوّنات يحتوي جذر بولوغالن فيرجينيا على صابونينات ثلاثية التربين (بما في ذلك السنغين) وحموض فينولية وساليسيلات الميتيل وبوليغاليتول وستيرولات نباتية. الصابونينات ثلاثية التربين تحضّ على إزالة البلغم من الأنابيب القصبية.
التاريخ والتراث يشير اسم النبتة بالإنكليزية إلى قبيلة سينيكا في أميركا الشمالية التي استخدمت الجذر كعلاج للدغات الأفاعي. وقد حظيت بولوغالن فيرجينيا بتقدير عالٍ عند الأميركيين المحليين والمستوطنين الأوروبيين على السواء. وفي سنة 1768 كتب الدكتور ألكسندر غاردن من تشارلستون أن «بولوغالن فيرجينيا هو أقوى الأدوية المضادة للالتهابات وأكثرها فعالية بين الأدوية الجالينية».
الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم بولوغالن فيرجينيا في طب الأعشاب الأميركي الشمالي والأوروبي كمقشع لعلاج الربو القصبي والتهاب القصبات المزمن والشاهوق. وللجذر مفعول منبّه للأغشية المخاطية القصبية يحضّ على طرد البلغم من الصدر بالسعال، ومن ثم تخفيف الأزيز. والجذر مقيّئ بجرع كبيرة، ويعتقد أيضاً أن بولوغالن فيرجينيا تحضّ على التعرّق وتنبّه إفراز اللعاب.
الأنواع ذات الصلة البولوغالن رقيق الورق (*P. tenuifolia*)، وموطنه اليابان والصين، له مكوّنات مماثلة. ويؤخذ لعلاج النزلة في الصدر و«تهدئة الروح والقلب». انظر أيضاً البولوغالن الشائع (*P. vulgaris*، المدخل التالي).
تنبيه بولوغالن فيرجينيا تسبّب الإسهال والقياء إذا أخذت بجرعات مفرطة.

البولوغالن الشائع، المُستَدِرّة
Polygala vulgaris *(Polygalaceae)*
Milkwort

الوصف نبتة معمّرة قصيرة ذات أوراق رمحية مدببة وسنابل من الأزهار الصغيرة الزرقاء أو الأرجوانية الفاتحة أو البيضاء.
المنبت والزراعة يشيع البولوغالن الشائع في المناطق السبخة في كثير من أنحاء أوروبا الغربية والشمالية. يُجمع من البرّية عندما تزهر النبتة في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.
المكوّنات يحتوي البولوغالن الشائع على صابونينات ثلاثية التربين وزيت طيّار وغولتيرين ولثا.
التاريخ والتراث استخدم البولوغالن الشائع في الغالب لعلاج المشكلات الصدرية مثل ذات الجنب والسعال الجاف. والنبتة تسبّب القياء عند تناولها بجرعات كبيرة. وفي «كتاب الأعشاب الطبية» (1735) أشار كيوغ K'Eogh إلى «أن له طبيعة حارّة جافة، وهو يحضّ على درّ الحليب عند المرضعات».
الأفعال والاستخدامات الطبية للبولوغالن الشائع مرّ المذاق شهرة لقدرته على درّ الحليب عند المرضعات، لكن ليس لهذه الميزة أساس في الواقع. ومع أن البولوغالن الشائع لا يستخدم كثيراً في طب الأعشاب الأوروبي اليوم، فإنه على غرار بولوغالن

فيرجينيا (*P. senega*) عشبة قيّمة في علاج المشكلات الصدرية، مثل التهاب القصبات المزمن والربو القصبي والسعال الاختلاجي، بما في ذلك الشاهوق. ويعتقد أن للبولوغالن الشائع خصائص تحثّ على التعرّق ودرّ البول.

خاتم سليمان كثير الزهر، العَقَّداء كثيرة الزهر
Polygonatum multiflorum (*Liliaceae*)
Solomon's Seal

الوصف نبتة معمَّرة تعلو نحو 50 سم. لها سوق مقنطرة (عقداء) وأوراق إهليلجية متعاقبة وأزهار رقيقة جرسية بيضاء مخضرّة وثمر أسود مزرقّ.

المنبت والزراعة العقداء كثيرة الزهر موطنها أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وأميركا الشمالية، وهي نادرة جدًا في البرية. غير أنها عشبة زينية شائعة في الحدائق. يُقلع الجذمور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكوّنات تحتوي العقداء كثيرة الزهر على صابونينات (شبيهة بالديوسجينين) وفلافونيات وفيتامين A.

التاريخ والتراث استخدمت العقداء كثيرة الزهر في طب الأعشاب الأوروبي منذ الأزمنة الكلاسيكية، وقد وصفها دسقوريدس وبلينوس وجالينوس. وقد شرح العشّاب جون جيرارد، سنة 1597، اسمها: «الجذر أبيض غليظ كثير العجر أو المفاصل، تشبه علامة الخاتم في بعض الأماكن، وأظنّها اكتسبت اسم خاتم سليمان من هنا». ويرجع أوّل استخدام موثّق للعشبة في الصين إلى كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الميلادي الأول. وفي أميركا الشمالية، عرف كثير من القبائل الأميركية المحلية النبتة. وقد استخدمتها قبيلة البينوبوسكوت كجزء من تركيبة لعلاج السيلان.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار زهرة العُطاس الجبلية (*Arnica montana*، ص 170)، يعتقد أن العقداء كثيرة الزهر تحول دون فرط التكدّم وتنبّه إصلاح الأنسجة. يستخدم الجذمور بشكل رئيسي على شكل لبخة، وله مفاعيل قابضة ومطريّة تساهم دون شك في قدرة النبتة على تسريع التئام الجروح. ويوصى بالعقداء كثيرة الزهر أيضاً للتدرن (السل) وكعلاج للمشكلات الحيضيّة وكمقوّ. وفي طب الأعشاب الصيني، تعتبر مقوية «للين»، ويعتقد أنها ملائمة بصورة خاصة لمشكلات الجهاز التنفسّي والتهابات الحلق والسعال الجاف والهيوج والنزلة القصبيّة وألم الصدر.

الأنواع ذات الصلة العقداء العطرية (*P. odoratum*) تستخدم بطريقة مشابهة جدًا لاستخدام العقداء كثيرة الزهر.

تنبيه لا تؤخذ داخليًا إلا بإشراف اختصاصي. الأجزاء الهوائية، وبخاصة العنبات، مضرّة عند أكلها.

البَطْبَاط، الجُنجر، عصا الراعي
polygonum aviculare (*Polygonaceae*)
Knotgrass

الوصف نبتة حولية زاحفة تعلو 50 سم. لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة القرنفلية أو البيضاء.

المنبت والزراعة توجد عصا الراعي في المناطق المعتدلة من العالم. وتزدهر في الأراضي البور وعلى طول الشطآن. تجمع النبتة خلال الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي عصا الراعي على حموض تنّيك وفلافونيّات ومتعددات فينول وحمض السيليسيك (نحو 1%) ولثأ.

التاريخ والتراث استخدمت عصا الراعي كمدر للبول في طب الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 عام. وفي التراث الغربي، اعتبر طبيب القرن الميلادي الأول دسقوريدس النبتة مدرّة للبول أيضاً، وكذلك علاجاً للنزيف الحيضي الشديد ولدغات الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية نبتة ذات خصائص قابضة ومدرّة للبول تستخدم في طب الأعشاب الأوروبي لعلاج الإسهال والبواسير، ولإرقاء الجروح وخفض النزيف الحيضي الشديد ووقف الرُّعاف وطرد الديدان. وتؤخذ عصا الراعي أيضاً للشكاوى الرئوية لأن محتواها من حمض السيليسيك يقوّي النسيج الضام في الرئتين. وفي الطب الصيني، تُعطى لطرد الديدان الشريطية والديدان الشصيّة وعلاج الإسهال والزحار، وكمدرّ للبول، وبخاصة عندما يكون التبوّل مؤلماً.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن النبتة مفيدة للزحار العصوي. فقد شفي 104 في خمسة أيام من بين 108 مصابين بهذا المرض عولجوا بعجينة من عصا الراعي (أخذت داخليًا).

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً الأنارف (*P. bistorta*، المدخل التالي) والبطباط المزهر (*P. multiflorum*، ص 121).

الأنارف، الأنجبار
Polygonum bistorta (*Polygonaceae*)
Bistort

الوصف نبتة معمَّرة تعلو 30 سم. لها أوراق قاعدية طويلة وسنابل كثيفة من الأزهار القرنفلية الصغيرة والجُوَيْزات الداكنة.

المنبت والزراعة الأنارف موطنه أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، وهو يفضّل الأحوال الرطبة. تُجمع الأوراق في الربيع والجذمور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذمور.

المكوّنات يحتوي الأنارف على متعددات الفينول (بما في ذلك حمض الإلاجيك) وحموض التنّيك (15-20%) والغلوبافين والفلافونيات وقليل من إيمودين الأنتراكينون.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت جذامير الأنارف من أجل خاصيتها القابضة. ولأن الجذامير تحتوي على مقادير كبيرة من النشاء، كانت تنقع في الماء وتحمّص وتؤكل كنوع من الخضر في روسيا وأميركا الشمالية. ويمكن أيضاً استخدام أوراق الأنارف الفتيّة الطرية في السلطة أو طهيها بدلاً من ذلك على طريقة السبانخ (Spinacia oleracea).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأنارف من أقوى الأعشاب القابضة قاطبة، يستخدم لتقليص الأنسجة ووقف نزف الدم. ويصنع منه غسول جيد وسائل غرغرة لعلاج اللثة الإسفنجية وقروح الفم والتهابات الحلق، وهو مفيد أيضاً كغسول للحروق والجروح الصغيرة، ونطول لفرط التصريف المهبلي، ومرهم للبواسير والشقوق الشرجية. ويمكن أخذ الأنارف داخليًا لعلاج القروح الهضمية والتهاب القولون التقرّحي، وحالات مثل الزحّار ومتلازمة الأمعاء الهيوجة التي تسبّب الإسهال. ويستخدم الأنارف أحياناً للمشكلات البولية مثل التهاب المثانة ولنزلة الجهاز التنفّسي العلوي.

الأنواع ذات الصلة فلفل الماء (*P. hydropiper*)، وموطنه أوروبا، يمكن استخدامه لتفريج النزيف الحيضي الشديد. انظر أيضاً عصا الراعي (*P. aviculare*، المدخل السابق).

تنبيه لا تستخدم الأنارف داخليًا لأكثر من 3 إلى 4 أسابيع كل مرّة.

استخدام ذاتي الإسهال، ص 307.



جذمور

الأنارف أحد أقوى النباتات الطبية القابضة

الخَرِبَق المُنْتن، رجْل العنقاء
Polymnia uvedalia (Compositae)
Bearsfoot

الوصف عشبة معمّرة تعلو مترين، لها أوراق كبيرة ثلاثية الفصوص وأزهار صفراء.

المنبت والزراعة الخربق المنتن موطنه شرقي الولايات المتحدة. وينمو من نيويورك إلى الجنوب ويفضّل التربة الغنيّة. يُقلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الخربق المنتن كمنبّه ودواء مليّن. وفي القرن التاسع عشر صار عشبة لائمة للجروح ذائعة الصيت في أميركا الشمالية، لها استخدام محدد لعلاج التهاب الثدي.

الأفعال والاستخدامات الطبية ربما تكون تقوية الشعر أشهر استخدامات الخربق المنتن، حيث كان تقليدياً مكوّناً شهيراً في دهونات الشعر. ولا يزال يستخدم بهذه الطريقة، لكن غالباً ما يستخدم الجذر اليوم داخليًا كعلاج لتورّم الغدد غير الخبيث، وبخاصة التهاب الثدي. ويعتقد أن للجذر تأثيراً مفيداً على المعدة والكبد والطحال، ويمكن أخذه لتفريج عسر الهضم والتصدي لخلل الكبد الوظيفي. وللعشبة خصائص مليّنة، ويمكن أن تفرّج الألم أيضاً.

الخُنشار
Polypodium vulgare (Polypodiaceae)
Polypody

الوصف سرخس رقيق معمّر يعلو 30 سم. له جذامير رفيعة عجراء وسعفات منحنية منقّطة بأبواغ بنيّة على سطحها السفلي.

المنبت والزراعة الخنشار موطنه أوروبا وشمالي آسيا. ويشيع وجوده في الأحراج الرطبة والأسيجة الشجرية وعلى الجدران. يُقلع الجذمور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكوّنات يحتوي جذمور الخنشار على صابونينات (مبنية على البوليبودوسابوجينين) وإكديستيرويدات وفلوروغلوسينات وزيت طيّار وزيت ثابت وحموض تنّيك.

التاريخ والتراث استخدم الخنشار طبيًا في أوروبا منذ الأزمنة القديمة. وعلى غرار الهدال (*Viscum album*، ص 281)، ينمو الخنشار في الغالب على الأشجار المضيفة، مثل السنديان المزنّد (*Quercus robur*، ص 258). وكان يعتقد أن ذلك يضفي على النبتة قيمة طبّيّة عظيمة. وقد أشار الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول إلى أن الخنشار كان يستخدم لطرد البلغم وأنه من مكوّنات لبخة كانت



الخنشار غالباً ما يشاهد في الأحراج الرطبة في أوروبا وشمالي آسيا.

توضع على الأصابع المخلوعة والقروح التي تحدث بين الأصابع.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبّه الخنشار إفراز الصفراء وهو مليّن لطيف. وكان يستخدم تقليديًا في طب الأعشاب الأوروبي كعلاج لالتهاب الكبد واليرقان، ودواء لعسر الهضم وفقد الشهية. ويشكل الخنشار علاجاً مأموناً للإمساك عند الأطفال. والجذمور مقشّع أيضاً ذو تأثير داعم ومنبّه معتدل للجهاز التنفّسي. ويمكن أن يؤخذ لتفريج النزلة والتهاب القصبات وذات الجنب والسعال الهيوج الجافّ. ويمتزج الجذمور بشكل جيّد مع الخطمي المخزني (Althaea officinalis، ص 163).

تنبيه يمكن أن يسبّب الخنشار طفحاً جلديًا عندما يوضع خارجيًا.

الكومارو
Pomaderris elliptica (Rhamnaceae)
Kumarhou

الوصف شجرة متفرّعة تعلو 3 أمتار. لها أوراق لامعة وعناقيد من الأزهار الصفراء إلى البيضاء.

المنبت والزراعة الكومارو موطنه نيوزيلندا.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة الكومارو دواء مأثور عند شعب الماوري يستخدم لعلاج مجموعة واسعة من الأمراض. وأكثر استخداماته شيوعاً علاج مشكلات السبيل التنفسي، مثل الربو والتهاب القصبات. غير أنه يستخدم أيضاً في علاج عسر الهضم وحرقة الفؤاد، والداء السكري ومشكلات الكلى. ويعتبر الكومارو نبتة مضادة للسموم و «ومنظّفة للدم»، ويستخدم لعلاج طفح الجلد والقروح، بما في ذلك التهتكّات الناتجة عن سرطان الجلد.

الحور البلسميّ، بلسم مكّة
Populus x *candicans syn.*
P.x *gileadensis* (Salicaceae)
Balm of Gilead

الوصف شجرة معبلة تعلو 25 متراً. لها أوراق قلبية الشكل وبراعم تنتج راتينجاً دبقاً وهريرات أنثوية.

المنبت والزراعة وُطّن الحور البلسميّ في المناطق الشمالية المعتدلة، ويزرع أيضاً كشجرة للزينة. تجمع براعم ولحاء الأغصان الفتيّة في الربيع.

الأجزاء المستخدمة البراعم ولحاء الساق.

المكوّنات يحتوي الحور البلسمي على فلافونيّات وغليكوزيدات فينولية (بما في ذلك الساليسين) وحموض دهنية. وتشبه أفعال الساليسين المسكّنة والمضادة للالتهاب والخافضة الحمى أفعال الأسبرين.

التاريخ والتراث استخدم الحور البلسمي منذ آلاف السنين لتلطيف الجلد الملتهب أو المتهيّج. وقد أورد العشاب نيكولاس كلبيير، من القرن السابع عشر، أن «المرهم الذي يدعى بوبيوليون، ويتكون من الحور البلسمي إلى حد كبير، فريد للحرارة والالتهاب في أي جزء من الجسم ويلطّف الحمى والجروح. ويستخدم كثيراً لوقف درّ الحليب عند النساء».

الأفعال والاستخدامات الطبية الحور البلسمي مكوّن شائع في مزائج السعال. فخصائصه المقشّعة والمطهّرة والمسكّنة تجعل منه دواء ممتازاً لالتهاب الحلق والسعال الهيوج الجاف والتهاب القصبات وغير ذلك من العلل التنفسية. وفي فرنسا وألمانيا، يوضع الحور البلسمي كمرهم للجلوف والجروح الصغيرة والجلد القشف المستحكّ وحروق الشمس والشرث والبواسير. وقد يساعد مستحضر من الحور البلسمي يوضع خارجيًا في تفريج ألم المفاصل الرثيّة والعضلات الموثوءة. ويعتقد أيضاً أن النبتة تخفّض درّ حليب الثدي كما أشار كلبيير.

الأبحاث أظهرت الدراسات أن براعم الحور البلسمي ذات خصائص هامة مقشّعة ومضادة للجراثيم والفطر والالتهابات. وقد دفع الى القيام بهذه الأبحاث الشبه الكيميائي بين راتينج براعم الحور البلسمي وأنواع الحور الأخرى وبين البروبوليس، وهو راتينج طبيعي صادّ (مضادّ حيويّ) يجمعه النحل ويستخدم في بناء خلايا النحل.

بلسم مكّة

تنبيهات رغم عدم القطع بأن الحور البلسمي يحفّض إنتاج در حليب الثدي، يجب ألا تأخذ المرضعات هذه النبتة داخليًا. لا يؤخذ الحور البلسمي عند وجود أرجية ضد الأسبرين.

الاستخدام الذاتي السعال، ص 310.

الحور الرجراج
Populus tremuloides *(Salicaceae)*
Quaking Aspen

الوصف شجرة معبلة ممتدة تعلو 20 متراً. لها براعم بيضوية دبقة قليلاً وأوراق دائرية دقيقة الأسنان ترتجف مع الريح.



الحور الرجراج لحاؤه يحتوي على الساليسين، وهو مادة ذات تأثيرات مشابهة لتأثيرات الأسبرين.

المنبت والزراعة الحور الرجراج موطنه أميركا الشمالية، وهو يفضل المناطق الرطبة وينمو على ضفاف الأنهار وفي الأودية والأسيجة الشجرية. كما أنه يزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة. يُجمع اللحاء في أوائل الربيع.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكوّنات يحتوي اللحاء على غليكوزيدات فينولية (بما في ذلك الساليسين والبوبيولين) وحموض تنّيك. الساليسين والبوبيولين هما من الساليسيلات، وهي مواد لها خصائص خافضة للحرارة ومفرّجة للألم ومضادة للالتهاب تشبه خصائص الأسبرين.

التاريخ والتراث استخدم شعب الأوجيبوا مركّباً زيتيًا مصنوعاً من الحور الرجراج ودهن الدب لعلاج ألم الأذن. واستخدم الأميركيون المحليون الآخرون اللحاء لأغراض شتى، بما في ذلك كغسول للعين من أجل تقرّح العيون.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار لحاء الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128) للحاء الحور الرجراج خصائص مضادة للالتهاب ومفرّجة للألم مسلّم بها على نطاق واسع. وغالباً ما يؤخذ للآلام الرثيّة وآلام التهاب المفصل، وبخاصة عندما ترتبط الحالة بالتهاب المفصل الرثي. ولأن لحاء الحور الرجراج منبّه، فإنه يعمل كدواء مقوّ في علاج القَهَم (قلّة الشهوة للطعام) وحالات الضعف الأخرى. إن خصائص اللحاء القابضة والمطهّرة الهامة تجعله مفيداً في علاج الإسهال وأعراض متلازمة الأمعاء الهيوجة. كما أنه يستخدم لعلاج عداوي السبيل البولي.

تنبيه لا يؤخذ الحور الرجراج عند وجود أرجية للأسبرين.

فُطر التنّوب
Poria cocos syn. Sclerotium cocos *(Polyporaceae)*
Fu Ling, Indian Bread

الوصف فطر تحت أرضي يمتد قطره 30 سم. قلنسوته بنّية متجعّدة وداخله أبيض.

المنبت والزراعة ينمو فطر التّنوب في شمالي الهند ووسط الصين وأميركا الشمالية. يشيع وجوده على جذور أشجار التنّوب ويُجنى من أواسط الصيف إلى أوائل الربيع.

الجزء المستخدم الكتلة الداخلية للفطر.

المكوّنات يحتوي فطر التنوب على بيتا الباشيمان وبيتا الباشيماناز وحمض الباشيميك.

التاريخ والتراث يستخدم فطر التنّوب في طب الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 عام. وقد شكّل جزءاً من عدة تراكيب مقويّة مأثورة، لاسيما «مغلي الحكّام الأربعة»، الذي يمزج فيه الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) والإشخيص الصيني (*Atractylodes macrocephala*، ص 172) والسوس اللزج (*Glycyrrhiza uralensis*، ص 215). وقد وصف الطبيب وانغ جي (1463-1593) هذا المغلي لعلاج الإفرنجي (السفلس).

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم فطر التنوب كثيراً كمدرّ للبول ومقوّ في طب الأعشاب الصيني، حيث يصنّف كعشبة «تصرّف الرطوبة» (انظر ص 38-42). ويوصف لحالات عديدة تؤثّر على الجهاز البولي، بما في ذلك احتباس البول وصعوبة التبوّل. ولفطر التنّوب مفعول ملطّف ومهدّىء للجهاز العصبي، ويمكن أن يفيد كثيراً في علاج المشكلات المتصلة بالكرب، مثل القلق والصداع الناتج عن التوتّر والخفقان وصعوبة النوم. ويلعب فطر التنوب دوراً مفيداً في دعم النقاهة بعد مرض طويل الأمد، على غرار كثير من الأعشاب المقويّة الأخرى.

الأبحاث يشتهر فطر التنّوب تقليديًا بأنه مدرّ للبول، لكن الأبحاث التي أجريت على الحيوانات والبشر على السواء في الصين أخفقت في إثبات مفعول العشبة المدرّ للبول.

البقلة الزهراء، الفرْفحين
Portulaca oleracea *(Portulacaceae)*
Purslane

الوصف نبتة حوليّة عُصارية تعلو 15 سم. لها أوراق لحيمة دائرية صغيرة وأزهار صغيرة صفراء تنمو في عناقيد.

المنبت والزراعة الفرفحين موطنها أوروبا وآسيا، وهي اليوم من أكثر النباتات انتشاراً، إذ تزرع من أستراليا إلى الصين إلى الأميركتين. وغالباً ما توجد قرب الماء، وتجمع خلال الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي الفرفحين على لثا وحموض نباتية وسكريّات وفيتامينات A و B1 و C وكلسيوم. وتورد الأبحاث الصينية (غير مؤكّدة في الغرب) النورأدرينالين والدوبامين من بين مكوّناتها.

التاريخ والتراث يرجع استخدام الفرفحين كعشبة طبية في أوروبا وإيران والهند إلى 2000 سنة على الأقل، ولعلها كانت تؤكل كنوع من الخضر قبل ذلك بكثير. وقد استخدمت الفرفحين في روما القديمة لعلاج الصداع وألم المعدة والزحار والديدان المعدية ولدغات السحالي.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما اعتبرت الفرفحين نبتة قيّمة في علاج المشكلات البولية والهضمية، فمفعول عصيرها المدرّ للبول يجعلها مفيدة في تخفيف علل المثانة، مثل صعوبة التبّول. كما أن الخصائص اللثائية للنبتة تجعلها دواء ملطّفاً للمشكلات المعديّة المعوية مثل الزحار والإسهال. وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم الفرفحين لمشكلات مماثلة ولالتهاب الزائدة أيضاً. كما يستخدمها الصينيون كترياق لعقصات اليعاسيب ولدغات الأفاعي. وعندما يستخدم العصير أو المغلي كغسول خارجي، يفرّج الشكاوى الجلدية مثل الحبوب والجَمَرات carbuncles، ويساعد أيضاً في خفض الحمى.

الأبحاث تشير التجارب السريرية في الصين إلى أن للفرفحين تأثيراً صادًا (مضادًا حيويًا) معتدلا. وفي إحدى الدراسات، تبيّن أن العصير فعّال في علاج الديدان الشصّيّة. وتوحي دراسات أخرى بأنه قيّم في مواجهة الزحار العصوي. وعندما تحقن مستخلصات من العشبة، تحثّ على التقلّص الشديد للرحم. وعندما يؤخذ العصير بالفم، يضعف انقباضات الرحم.

تنبيه لا تؤخذ الفرفحين كدواء أثناء الحمل.



الفرفحين مصدر جيد للفيتامينات والكلسيوم. وله أيضاً خصائص صادّة.

عشبة الإوزّ
Potentilla anserina *(Rosacea)*
Silverweed

الوصف نبتة معمّرة تعلو 40 سم. لها أوراق مركّبة مسنّنة ذات سطح سفلي فضّي وأزهار صفراء خماسية البتلات.

المنبت والزراعة توجد عشبة الإوز في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، حيث تزدهر في الأماكن العشبية الجافة. تجمع الأجزاء الهوائية في أواخر الصيف والجذر في الوقت نفسه أو في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات تحتوي عشبة الإوز على 2-10% من الإلاجيتانين وفلافونيات وكولين ومواد مرّة.

التاريخ والتراث أوصى ويليام وذرنغ Withering، وهو طبيب من القرن الثامن عشر اكتشف تأثيرات القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199) المقويّة للقلب، بتناول ملعقة صغيرة من الأوراق المجفّفة كل ثلاث ساعات لتلطيف نوبات حمّى الملاريا. وقد اعتُقد ذات يوم أن لعشبة الإوزّ مفعولاً مضادًا للتشنج، وكانت تؤخذ لتخفيف المغص وألم الحيض، لكن هذه الخاصية يكتنفها الشك اليوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤمن العشّابون الطبيون المعاصرون أن القيمة الرئيسية لعشبة الإوزّ تكمن في خاصيّتها القابضة. وتشكل عشبة الإوزّ سائل غرغرة فعّال لالتهاب الحلق، وهي دواء مفيد للإسهال. مفعولها القابض أقل من مفعول عرق إنجبار (*P. erecta*، أنظر المدخل التالي) الوثيق الصلة بها، لكن لها تأثير الطف أيضاً على السبيل المعدي المعوي. وتستخدم خارجيًا كدهون أو مرهم للبواسير النازفة.

عرق إنجبار
Potentilla erecta **syn** ***P. tormentilla*** *(Rosaceae)*
Tormentil

الوصف نبتة زاحفة منخفضة معمّرة تعلو 15 سم. لها أوراق تحمل 5 وريقات وكثير من الأزهار رباعية البتلات.

المنبت والزراعة عرق إنجبار موطنه المناطق المعتدلة في آسيا وأوروبا، ويزدهر في المواقع العشبية وفي الأراضي البور والسبخات. تُجنى الأجزاء الهوائية في الصيف ويُقلع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات يحتوي عرق إنجبار على 15-20% من حموض التنّيك وكاتكينات والإجيتانين وأحد الفلوبافينات.

التاريخ والتراث وفقاً للعشّاب نيكولاس كلبيبر من القرن السابع عشر، كان الفلكي أندرياس فيساليوس Vesalius (1514-1564) «يرى أن مغلي هذا الجذر لا يقل فعالية في شفاء الإفرنجي عن عود الأنبياء [*Guaiacum officinale*، ص 216] أو الكينا الزغباء [Cinchona pubescens، ص 74]». وقد زعم أيضاً أن العشبة «ممتازة جدًا في وقف كل نزيف للدم أو الأخلاط عند الرجال والنساء، سواء كان من الأنف أم الفم أم البطن أم أي جرح في الأوردة أو أي مكان آخر».

الأفعال والاستخدامات الطبية كل أجزاء عرق إنجبار قابضة قوية إذ تحتوي على حموض تنيك أكثر مما يحتوي السنديان المزنّد (Quercus robur، ص 258)، وتجد لها استخداماً حيث يلزم هذا المفعول. يُصنع من النبتة سائل غرغرة مفيد لعداوي الحلق وغسولاً فمويًا لعلاج قروح الفم واللثة المخموجة. ويمكن أخذ عرق إنجبار للحالات المسبّبة للإسهال مثل متلازمة الأمعاء الهيوجة والتهاب القولون والتهاب القولون التقرّحي والزحار، ولنزيف المستقيم. وعندما يوضع عرق إنجبار خارجيًا كدهون أو مرهم، يساعد في تفريج البواسير (وبخاصة النازفة). ويستخدم عرق إنجبار على شكل دهون لإرقاء الجروح وحماية المناطق المتضرّرة أو المحروقة.

زهرة الربيع، الزغدة
Primula veris *(Primulaceae)*
Cowslip

الوصف نبتة شعراء معمّرة تعلو 15 سم. لها وردية قاعدية من الأوراق المستطيلة قليلاً. وتحمل سوقها عناقيد من الأزهار الجرسية الصفراء الزاهية.



زهرة الربيع لها خصائص مهدّئة.

المنبت والزراعة تنمو زهرة الربيع في أوروبا وغربي آسيا، وتفضّل الحقول والمراعي ذات التربة الطبشورية. تُجمع الأزهار والأوراق في الربيع والصيف، ويُقلع الجذر في الخريف ويجب ألا تقطف هذه النبتة التي تزداد ندرتها من البريّة.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والجذر.

المكوّنات تحتوي زهرة الربيع على صابونينات ثلاثية التربين وفلافونيّات وفينولات وحموض تنّيك وقليل من الزيت الطيّار. الفلافونيات، وبخاصة في الأزهار، مضادة للمؤكسد ومضادة للالتهاب والتشنج والصابونينات ثلاثية التربين المتركّزة في الجذر (5-10%) مقشّعة قوية.

التاريخ والتراث ترتبط هذه النبتة بالربيع. ولذلك سميت *primavera* (الربيع) في الإسبانية والإيطالية، وكذلك في العربية. ولطالما اشتهرت زهرة الربيع بأنها تحافظ على الجمال. وقد كتب العشّاب ويليام تورنر، من القرن السادس عشر قائلاً: «بعض النساء... تنثر أزهار زهرة الربيع مع النبيذ الأبيض وبعد ذلك... يغسلن وجوههنّ بذلك الماء لكي يبدين جميلات في عيون العالم لا أمام الله الذي لا يخشين معصيته».

الأفعال والاستخدامات الطبية زهرة الربيع نبتة قيّمة قليلة الاستعمال. الجذر مقشّع قوي ينبّه تسييل المخاط فيسهّل طرد البلغم. وهو يُعطى للسعال المزمن، وبخاصة ذلك المصاحب لالتهاب القصبات المزمن والاحتقان النزلي. ويعتقد أيضاً أن الجذر مدرّ معتدل للبول ومضادّ للرثية (الروماتيزم) ويبطىء تخثر الدم. وللأوراق خصائص مماثلة لخصائص الجذر، لكنها أضعف مفعولاً. ويعتقد أن الأزهار مركّنة ويوصى بها من أجل فرط النشاط والأرق، لاسيّما عند الأطفال. ولأزهار زهرة الربيع خصائص مضادّة للتشنّج والالتهاب تجعلها مفيدة في علاج الربو وغيره من الحالات الأرجيّة.

تنبيهات لا تؤخذ زهرة الربيع أثناء الحمل أو عند وجود أرجية للأسبرين أو عند تناول دواء مضاد للتخثّر. الجرعات المفرطة قد تسبّب القياء والإسهال.

المُشْمُش
Prunus armeniaca *(Rosaceae)*
Apricot

الوصف شجرة معبلة متينة تعلو 10 أمتار. لها أوراق دقيقة الأسنان وعناقيد من الأزهار البيضاء (أو القرنفلية نادراً) خماسية البتلات وثمر أصفر إلى أرجواني غامق منمّش قليلاً.

المنبت والزراعة المشمش موطنه الصين واليابان، ويزرع اليوم في آسيا وشمال إفريقيا وكاليفورنيا. يُقطف الثمر عند نضجه في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمر والبذور واللحاء.

المكوّنات يحتوي ثمر المشمش على سكريّات وفيتامينات وحديد. وتحتوي البذور على ما يصل إلى 8% من الأميغدالين، وهو غليكوزيد السيانوجينيك الذي

يعطي حمض الهايدروسيانيك. ويحتوي اللحاء على حموض التنيك.

التاريخ والتراث حظي المشمش بتقدير في الهند والصين منذ أكثر من 2000 عام. ويقال إن دونغ فنغ، وهو طبيب مارس المهنة في أواخر القرن الميلادي الثاني، كان يطلب أن يدفع أجره بشجر المشمش.

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمر المشمش مغذٍّ ومنظّف وملّين معتدل. يلطّف مغلي اللحاء القابض الحالات الجلدية الملتهبة والمتهيّجة. ورغم أن البذور تحتوي على حمض الهايدروسيانيك العالي السمّيّة، فإنها توصف بمقادير صغيرة في الطب الصيني المأثور كعلاج للسعال والربو والأزيز ولفرط إنتاج البلغم والإمساك. وقد استخدم مستخلص من البذور، اللاتريل، في الطب الغربي كعلاج للسرطان مثير للجدل. وتعطي البذور أيضاً زيتاً ثابتاً شبيهاً بزيت اللوز الذي يستخدم في الغالب في مستحضرات التجميل.

الأبحاث بيّنت التجارب الصينية أن عجينة بذور المشمش تحارب العدوى المهبلية.

تنبيه بذور المشمش عالية السمّيّة إلا بمقادير صغيرة، ويجب ألا تؤكل.



تعطي بذور **المشمش** مادة اللاتريل laetril التي تستخدم كعلاج للسرطان مثير للجدل.

الكرز الحُلو
Prunus avium (*Rosaceae*)
Sweet Cherry

الوصف جنبة أو شجرة معبلة تعلو 8 أمتار. لها لحاء بنّي محمّر وأوراق بيضوية إلى إهليلجية وعناقيد من 2 إلى 6 أزهار وثمر أحمر كروي تقريباً.

المنبت والزراعة الكرز الحلو موطنه جنوبي غرب آسيا، وقد وطّن في أوروبا ويزرع في المناطق المعتدلة حول العالم. تُجمع السوق والثمر الناضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة السوق والثمر.

المكوّنات تحتوي سوق الكرز الحلو على فينولات، بما في ذلك حمض الساليسيليك وحموض التنّيك. ويحتوي ثمر الكرز الحلو على مقادير صغيرة من الساليسيلات وغليوكوزيدات سيانوجينية وفيتامينات A و B1 و C. وتحتوي البذور أيضاً على غليكوزيد سيانوجينيّ.

التاريخ والتراث زعم دسقوريدس، وهو طبيب من القرن الميلادي الأول، أن الكرز يفرّج الريح. وأشار العشّاب جون جيرارد في القرن السادس عشر إلى



ثمر **الكرز الحلو** وسوقه تُجنى للاستخدام الطبي منذ الأزمنة الكلاسيكية.

العادة الفرنسية بتعليق الكرز في المنازل لإبعاد الحمّى.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدمت سوق الكرز الحلو في طب الأعشاب الأوروبي لخصائصها القابضة والمدرّة للبول. وهي توصف لالتهاب المثانة والتهاب الكُلوة والاحتباس البولي ومشكلات التهاب المفصل، وبخاصة النقرس. ويمكن أن يكون الكرز الحلو جزءاً مفيداً من نظام شامل لعلاج مشكلات التهاب المفصل، كما أن محتواه المرتفع من السكر يجعله مليّناً معتدلاً.

تنبيه البذور سامّة ويجب الا تؤكل.

المُشمُش الصيني
Prunus mume (*Rosaceae*)
Wu Mei

الوصف شجرة معبلة تعلو 10 أمتار. لها أوراق بيضوية إلى إهليلجية مدبّبة، وأزهار بيضاء وثمر أصفر.

المنبت والزراعة المشمش الصيني موطنه الصين، ينمو في البريّة ويُزرع في المقاطعات الجنوبية والشرقية. يُقطف الثمر في أواخر الربيع.

الجزء المستخدم الثمر.

المكوّنات يحتوي ثمر المشمش الصيني على حموض الفاكهة والسكريّات وفيتامين C وستيرولات نباتية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم المشمش الصيني القابض حرّيف المذاق في الطب الصيني ضد الإسهال والزحار، ولوقف النزف وتخفيف السعال. وقد يكون فعّالاً أيضاً في طرد الديدان الشصيّة. توضع لزقة من الثمر خارجيًا على مواقع المسامير والثآليل المنزوعة لتسريع التئامها.

الأبحاث أشارت الأبحاث المخبرية المجراة في الصين إلى أن لثمر المشمش الصيني خصائص صادّة (مضادة حيوية).

الكرز البرّي
Prunus serotina (*Rosaceae*)
Wild Cherry

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً. لها أوراق إهليلجية إلى مستطيلة وأزهار بيضاء وثمر أسود إلى أرجوانيّ.

المنبت والزراعة الكرز البريّ موطنه أميركا الشمالية، وينمو في كثير من أنحاء الولايات المتحدة، ويزرع في وسط أوروبا لخشبه. يُجمع اللحاء في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الجزء المستخدم اللحاء الداخلي.

المكوّنات يحتوي الكرز البرّيّ على البروناسين (وهو غليكوزيد سيانوجيني يعطي حمض الهيدروسيانيك) والبنزلدهايد وحمض اليودسميك وكومارينات وحموض التنّيك. البروسانين يخفّض منعكس السعال.

التاريخ والتراث استخدمت نسوة قبيلة الشيروكي لحاء الكرز البّريّ لتخفيف آلام المخاض. واستخدم الأميركيون المحليون الآخرون النبتة في علاج السعال والزكام والبواسير والإسهال. وقد تعلّم المستوطنون الأوروبيون خصائص اللحاء الطبيّة، وفي القرن التاسع عشر صار علاجاً واسع الاستعمال.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكرز البريّ دواء فعّال للسعال الجاف المزمن والهيوج، يرد في دساتير أدوية رسمية ويستخدم كثيراً في التراث الأنكلو أميركي، وهو يمتزج جيّداً مع حشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277) كعلاج للربو والشاهوق. ويفيد اللحاء القابض أيضاً في علاج عسر الهضم وأعراض متلازمة الأمعاء الهيوجة، وبخاصة عندما تكون هذه الحالات ذات أصل عصبي.

تنبيه لحاء الكرز البريّ عالي السميّة عند تناوله بجرعات مفرطة.



الكرز البريّ يحمل سنابل طويلة من الأزهار البيضاء يليها ثمر لحيم أسود إلى أزرق.

الحُومان ليفيّ الورق
Psoralea corylifolia *(Leguminosae)*
Bu Gu Zhi

الوصف نبتة معمّرة تعلو 90 سم. لها أوراق بيضوية وأزهار صفراء شبيهة بالبرسيم وقرون بذور سوداء تحتوي على بذور صفراء مسودّة.

المنبت والزراعة الحومان ليفي الورق موطنه جنوبي وجنوبي شرق آسيا، ويزرع في الصين. يجمع الثمر عند ما ينضج في الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكوّنات يحتوي الحومان ليفي الورق على البسورالين والإيزوبسورالين والبافاتشين.

التاريخ والتراث لطالما اعتبر الحومان ليفي الورق دواء مقويًا في الطب الصيني المأثور. وقد وثّق لأول مرّة في كتاب «بحث في مستحضرات الأعشاب للجدّ لي» نحو سنة 490.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحظى الحومان ليفي الورق بتقدير كمقوّ «لليانغ»، ويؤخذ في الصين لعلاج العِنانة (العجز الجنسي) والقذف السريع ورفع الحيوية. وتستخدم البذور أيضاً لمواجهة الضعف والمشكلات الأخرى التي تعكس «قصور يانغ الكلى»، مثل ألم أسفل الظهر والتبوّل المتكرّر وسلس البول. ويستخدم الحومان ليفي الورق خارجيًا لعلاج حالات جلدية مثل الصُداف psoriasis والحاصّة (فقد الشعر) والبَهَق (فقد صباغ الجلد). وفي فيتنام، تستخدم صبغة من البذور لعلاج الرثية (الروماتيزم).

الأبحاث تشير الأبحاث المجراة في الصين إلى أن لهذه العشبة قيمة كبيرة في علاج الاضطرابات الجلدية، بما في ذلك البَهَق vitiligo.

تنبيه عندما توضع هذه العشبة خارجيًا، قد ترفع حساسية الجلد وتؤدي إلى رد فعل أرجي لأشعة الشمس.

تُوز ملْبار
Pterocarpus marsupium *(Leguminosae)*
Kino

الوصف شجرة معبلة جميلة تعلو 16 متراً لها أوراق ذات 5 - 7 وريقات جلدية بيضوية وأزهار صغيرة عديدة بيضاء أو صفراء.

المنبت والزراعة توز ملبار موطنه سريلانكا والهند وماليزيا والفليبين، وينمو في الغابات المطيرة المدارية. تزرع الشجرة لخشبها ونسغها («الكينو») الذي تنزُّه من الشقوق المحزورة في الجذع. ويجمع النسغ على مدار السنة.

الجزء المستخدم النسغ.

المكوّنات يحتوي توز ملبار على حموض تنّيك وفلافونيّات ومرسوبسين.

الأفعال والاستخدامات الطبية توز ملبار نبتة قابضة قوية تشدّ الأغشية المخاطية للسبيل المعدي المعوي. يفرّج توز ملبار الإسهال المزمن والتهيّج الناشىء عن العدوى والتهاب القولون. ورغم أن مذاق هذه النبتة غير مستساغ، إلا أنه يصنع منها سائل غرغرة وغسول للفم جيّدان. وتستخدم على نطاق واسع في آسيا كنطول من أجل فرط التصريف المهبلي.

الكشْت المفصّص، الكشت السَّناني
Pueraria lobata **syn** ***P. thunbergiana*** *(Leguminosae)*
Ge Gen, kudzu



الكشت المفصّص يستخدم في الصين لعلاج الكحولية وهو من مكوّنات دواء للسكر المعلّق.

الوصف نبتة متسلقة معبلة تعلو 30 متراً. لها أوراق ذات 3 وريقات بيضوية عريضة وحوالق ملتفّة وسنابل من الأزهار الأرجوانية من نوع أزهار البازيلا.

المنبت والزراعة الكشت المفصّص موطنه الصين واليابان وشرقي آسيا، وقد وطّن في الولايات المتحدة، يزرع في المقاطعات الوسطى والشرقية من الصين. ويقلع الجذر في الربيع أو الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي الكشت المفصّص على إيزوفلافونيّات وبورارين وديدزين وستيرولات نباتية. والديدزين مولّد للإستروجين.

التاريخ والتراث اعتبر العشّابون الصينيون الكشت المفصّص دواء للآلم العضلي وعلاجاً للحصبة منذ القرن السادس قبل الميلاد. وقد أوصى زانغ زونغ جنغ (150– نحو 219)، وهو مرجع يعرف بلقب «حكيم الطب»، باستخدام الكشت المفصّص إذا كان المريض يعاني من «تيبُّس في الظهر والعضلات، ولا يتنفّس بسهولة، وكان عرضة للريح».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الكشت المفصّص في الصين دواء للحصبة، وغالباً ممزوجاً مع الأفتى النتنة (*Cimicifuga foetida*). ويُعطي الكشت المفصّص أيضاً لألم العضلات، وبخاصة عندما يكون مرتبطاً بالحمّى أو يؤثّر على العنق وأعلى الظهر. ويمكن أخذ الجذر لعلاج أعراض الصداع أو الدُّوام أو الخَدَر الناتج عن ارتفاع ضغط الدم. ويعالج الكشت المفصص أيضاً الإسهال والزحار. ويوصف الجذر مع أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum* x *morifolium*، ص 77) لعلاج الانسمام الكحولي والسُّكْر المعلّق والكحولية.

حشيشة الرئة
Pulmonaria officinalis *(Boraginaceae)*
Lungwort

الوصف نبتة معمّرة تعلو 30 سم. لها أوراق قاعدية بيضوية عريضة، وأوراق علوية صغيرة مرقّطة بنقط بيضاء وعناقيد من الأزهار القرنفلية إلى الأرجوانية.

المنبت والزراعة حشيشة الرئة موطنها أوروبا والقوقاز. تزدهر في المراعي الجبلية وفي المواقع الرطبة. وتُجمع الأوراق في أواخر الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات تحتوي حشيشة الرئة على الألونتين والفلافونيّات وحموض التنّيك ولثا وصابونين وفيتامين C. ولا تحتوي على قلوانيّات البيروليزيدين خلافاً لكثير من أنسبائها في فصيلة الحِمْحِميّات.

التاريخ والتراث وفقاً لمذهب التواقيع السائد في القرون الوسطى، الذي يرى أن مظهر النبتة يشير إلى العلّة التي تعالجها، كانت حشيشة الرئة تستخدم علاجاً للعلل الصدرية لأن أوراقها تشبه نسيج الرئة.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الرئة دواء للحالات الصدريّة فعلاً نظراً لمحتواها العالي من اللثا، وهي مفيدة على وجه الخصوص في حالات التهاب القصبات المزمن. تمتزج بشكل جيد مع أعشاب مثل حشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277) كعلاج للسعال المزمن (بما في ذلك الشاهوق)، ويمكن



كانت أوراق **حشيشة الرئة** المنقّطة تعتبر ذات يوم علامة على قدرتها في علاج مشكلات الرئتين.

ان تؤخذ للربو. وتستخدم حشيشة الرئة أيضاً كعلاج لالتهاب الحلق والنزلة. وفي الماضي، كانت حشيشة الرئة تعطى للفظ الدم الناشىء عن عدوى التدرّن (السل) عن طريق السعال.

وأوراق حشيشة الرئة قابضة وتوضع خارجيًا لوقف النزيف.

تنبيه تخضع حشيشة الرئة لقيود قانونية في بعض البلدان.

الشقّار الصيني
Pulsatilla chinensis (*Ranunculaceae*)
Chinese Anemone

الوصف عشبة معمّرة تعلو 25 سم. لها سوق منتصبة زغبة وأوراق مركّبة وأزهار جرسيّة ورؤوس بذور ريشية.

المنبت والزراعة الشقّار الصيني موطنه شرقي آسيا ويوجد في منغوليا والصين واليابان. يُقلع الجذر قبل إزهار النبتة في الربيع أو في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي الشقّار الصيني على لاكتونات (بما في ذلك بروتوانيمونين وانيمونين) وبلساتوزيد وانيمول. البروتوانيمونين مضاد للجراثيم ومهيّج، ولا يكون موجوداً في الجذر المجفّف.

التاريخ والتراث وثّق الشقّار الصيني لأوّل مرّة في الطب الصيني في «تُحفة المزارع الإلهية»، وهو كتاب عن الأعشاب الطبية وضع في القرن الأول الميلادي.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتقد أن الشقّار الصيني يزيل السّميّة ويخفّض الحمّى. ويؤخذ في الغالب كمغلي لمواجهة العدوى في السبيل المعديّ المعويّ. ويُستخدم الجذر أيضاً لعلاج حمّى الملاريا والعداوي المهبلية.

الأبحاث بيّنت الأبحاث الصينية أن الجذر قيّم في علاج الزحار الأميبي. الأنواع ذات الصلة أنظر شقّار الفصح (*Anemone pulsatilla*، ص 165).

تنبيه لا يؤخذ الشقّار الصيني إلا بإشراف اختصاصي.

الرُّمّان
Punica granatum (*Lythraceae*)
Pomegranate

الوصف جنبة أو شجرة معبلة تعلو 6 أمتار. لها أغصان في أطرافها أشواك ودوّارات من الأوراق رمحية الشكل، وأزهار قرمزية وثمر دائري ذو قشر جلدي يحتوي على كثير من البذور المغطّاة باللب.

المنبت والزراعة الرمّان موطنه جنوبي غرب آسيا، وقد وطّن في أوروبا. تزرع الشجرة على نطاق واسع



ثمر الرّمان الجلدي وبذوره اللؤلؤية تظهر في الأساطير الإغريقية.

لثمرها الذي يُجمع في الخريف عندما ينضج. ويُجمع اللحاء أيضاً في الخريف.

الأجزاء المستخدمة قشر الثمر واللحاء ولبّ الثمر.

المكوّنات يحتوي قشر الرمّان ولحاؤه على قلوانيّات البلتيرين.

التاريخ والتراث يقال إن الفرعون تَحُوتْمُس أحضر معه الرمّان إلى مصر من آسيا. وقد حظي ثمره بالتقدير واستُخدم أيضاً كدواء للديدان. وعرف الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول قدرة العشبة على طرد الديدان، لكن هذه الميزة طواها النسيان لاحقاً في أوروبا لأكثر من 1800 سنة. وفي أوائل القرن التاسع عشر، صار الأطباء الإنكليز مهتمّين بالرمان وخضعت خصائصه الطبية للفحص بعد أن استخدمه عشّاب هندي لعلاج رجل إنكليزي من الديدان الشريطية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر قشر الرمان ولحاؤه دواءين محدّدين للاحتشار بالديدان الشريطية. يؤدي القلواني الموجود في القشر واللحاء إلى إرخاء تشبّثها بالجدران المعوية. وإذا ما أتبع مغلي قشر الرمّان أو لحاؤه بجرعة من مليّن أو مسهل قوي، تطرد الديدان. كما أن اللحاء والقشر قابضان قويّان ويستخدمان أحياناً لعلاج الإسهال. وفي أسبانيا يؤخذ عصير لب الرمّان لإراحة المعدة المنزعجة وكدواء لتفريج الريح.

تنبيهات قلوانيّات البلّتيرين سامّة قويّة. لا يؤخذ القشر أو اللحاء إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع هذه النبتة، وبخاصة مستخلصات لحائها إلى قيود قانونيّة في بعض البلدان.

البيجيوم الإفريقي
Pygeum africanum
(*Boraginaceae*)
Pygeum

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 35 متراً. لها أوراق مستطيلة وأزهار بيضاء وعنبات حمراء.

المنبت والزراعة البيجيوم الإفريقي موطنه إفريقيا. ولا يزال يُجمع من البرّيّة، لكن شحّه الشديد دفع إلى إنشاء مزارع له.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكوّنات يحتوي البيجيوم الإفريقي على ستيرولات نباتية (بيتا ـ سيتوستيرول) وثلاثيات التربين (حموض الأورسوليك والأوليانوليك) وكحول طويلة السلسلة (n - تتراكوسانول) وحموض تنّيك.

التاريخ والتراث يحظى البيجيوم الإفريقي بتقدير في إفريقيا لخشبه الصلد الذي غالباً ما يستخدم لصنع العربات، وللحائه الذي يؤخذ لعلاج الاضطرابات البولية.

الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب التقليدي بفرنسا، أصبح مستخلص البيجيوم المذيب للدهن العلاج الأولي لتضخّم غدة البروستات. وربما يخفّف مغلي اللحاء حدّة التهاب البروستات المزمن، وربما يفيد أيضاً في عكس العقم عند الذكور عندما يكون ناتجاً عن إفرازات البروستات غير الكافية. وعندما يمزج البيجيوم مع نباتات أخرى، قد يكون ذا قيمة كبيرة في علاج سرطان البروستات.

الأبحاث اثبتت التجارب التي أجريت في فرنسا في الستينيّات أن لمستخلص البيجيوم الإفريقي تأثيرات إيجابية على غدة البروستات. فالمستخلص يزيد على وجه الخصوص الإفرازات الغدّية ويخفّض مستويات الكولسترول ضمن البروستات. في بعض البلدان الغربية، يلجأ إلى الجراحة كخيار رئيسي لعلاج تضخّم البروستات، لكن في فرنسا يوصف البيجيوم الإفريقي في 81% من الحالات.

الأنواع ذات الصلة تستخدم نوى ثمر بيجيوم الحدائق (*P. gardneri*) لتسميم السمك.

تنبيه لا يؤخذ البيجيوم إلا بإشراف اختصاصيّ.

السنديان المزنّد
Quercus robur *(Fagaceae)*
Common Oak

الوصف شجرة معبلة بطيئة النمو مديدة العمر يصل ارتفاعها إلى 45 متراً. لها أوراق عميقة التفصّص وهريرات طويلة وثمر أخضر إلى بنّي (بلوط).

لحاء السنديان المزنّد

المنبت والزراعة ينمو السنديان المزنّد في نصف الكرة الشمالي في الأحراج والغابات والأسيجة الشجرية العالية. ويزرع أيضاً لخشبه المتين. يُجمع اللحاء في الربيع والثمر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والعفصات (ناميات تسببها الحشرات أو الفطر).

المكوّنات يحتوي لحاء السنديان المزنّد على 15-20% من حموض التنّيك (بما في ذلك الفلوباتنّين والإلاجيتنّين وحمض الغاليك). وتحتوي عفصات السنديان على نحو 50% من حموض التنّيك.

التاريخ والتراث شجر السنديان المزنّد مقدّس عند كهنة الدرويد ويحظى بتقدير في طبّ الأعشاب الأوروبي من أجل بلّوطه وأوراقه ولحائه القابضة. واستخدم اللحاء أيضاً لدباغة الجلود وتدخين السمك. وكان خشب السنديان المزنّد يستخدم سابقاً في بناء الأساطيل البحرية للدول الأوروبية، وقد قطعت غابات بأكملها للوفاء بحاجات بنّائي السفن.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم لحاء السنديان المزنّد على شكل مغلي كسائل غرغرة لعلاج التهاب اللحق والتهاب اللوزتين. ويمكن وضعه كغسول أو دهون أو مرهم لعلاج البواسير والشقوق والحروق الصغيرة وغير ذلك من المشكلات الجلدية. ويؤخذ مغلي اللحاء على نحو أقل بجرع صغيرة لعلاج الإسهال والزحار ونزف المستقيم. ويمكن استنشاق لحاء السنديان المسحوق لعلاج السلائل الأنفية (ورم الغشاء المخاطي للأنف) أو ينثر على الإكزيمة لتجفيف المنطقة المصابة. عفصات السنديان المزنّد قابضة شديدة تستخدم بمقادير صغيرة مكان اللحاء.

تنبيه لا يؤخذ لحاء السنديان المزنّد داخليًا لمدة تزيد على 4 أسابيع كل مرة.

الاستخدام الذاتي البواسير، ص 302.

شجرة الصابون
Quillaja saponaria *(Rosaceae)*
Soap Bark

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 20 متراً. لها أوراق بيضوية لمّاعة وأزهار بيضاء وثمر شبيه بالنجوم.

المنبت والزراعة شجرة الصابون موطنها تشيلي والبيرو، وتزرع اليوم في كاليفورنيا والهند للاستخدام الطبيّ والصناعي. يُجمع اللحاء على مدار العام.

الجزء المستخدم اللحاء الداخلي.

المكوّنات تحتوي شجرة الصابون على نحو 10% من صابونينات ثلاثية التربينويد وأوكزالات الكلسيوم وحموض التنّيك. الصابونينات مقشّعة قويّة ويمكن أن تسبّب التهاباً للسبيل الهضمي.

التاريخ والتراث استخدمت شجرة الصابون تقليديًا في التشيلي والبيرو من قبل شعوب الأنديز كبديل للصابون من أجل الاستحمام وغسل الثياب. واستخدم اللحاء طبيًا كدواء مقشّع.

الأفعال والاستخدامات الطبية لشجرة الصابون تاريخ طويل من الاستخدام كعلاج للمشكلات الصدرية. فمفعولها المقشّع القوي مفيد في علاج التهاب القصبات، وبخاصة في المراحل المبكّرة من المرض. وعلى غرار النباتات الطبية الأخرى التي تحتوي على الصابونينات، تنبّه شجرة الصابون إنتاج مزيد من المخاط السائل في ممرات الهواء، ما يسهّل طرد البلغم بالسعال. وشجرة الصابون مفيدة لعلاج أي حالة تتميّز بوجود نزلة محتقنة داخل الصدر، لكن يجب ألا تستخدم للسعال الجاف الهيوج. وتستخدم شجرة الصابون أيضاً في صنع الشامبو المضاد للقشرة.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. ونظراً لمفعول شجرة الصابون المهيّج للسبيل الهضمي، يجب مراقبة الاستخدام الداخلي عن كثب.

حُوذان الجبل، عُشبة البواسير
Ranunculus ficaria *(Ranunculaceae)*
Lesser Celandine, Pilewort

الوصف نبتة معمّرة تشكل حصيرة تعلو 15 سم. لها عساقيل صغيرة وأوراق قلبية الشكل لحيمة وأزهار صفراء زاهية ذات بتلات لامعة.



حوذان الجبل يستخدم غضًا في المراهم والتحاميل لعلاج البواسير.

المنبت والزراعة حوذان الجبل موطنه غربي آسيا وشمال إفريقيا وأوروبا. يشيع وجوده في الأحراج والأسيجة الشجرية والأماكن المكشوفة الجرداء. يُجمع عندما يزهر في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي حوذان الجبل على صابونينات وبروتوأنيمونين وأنيمونين وحموض تنّيك وفيتامين C. البروتوأنيمونين مضاد للجراثيم ومهيّج، ولا يوجد في العشبة المجفّفة.

التاريخ والتراث استخدم حوذان الجبل منذ أقدم الأزمنة كدواء لتفريج البواسير والقروح. وقد أشار الطبيب الإغريقي دسقوريدس، الذي كتب في القرن الميلادي الأول، إلى أن النبتة تحدث نفطات في الجلد وتعالج الجرب والأظافر المخموجة ولها «مزية مائية». وفي سنة 1652، ذكر العشّاب نيكولاس كلبير الاعتقاد السائد في القرون الوسطى بأن مجرّد حمل حوذان الجبل يكفي لشفاء المصاب بالبواسير.

الأفعال والاستخدامات الطبية يصنع من حوذان الجبل مرهم أو تحاميل مفيدة لعلاج البواسير.

الأنواع ذات الصلة استخدمت عدة أنواع من الحوذان في طب الأعشاب، رغم أنها جميعاً سامّة ومهيّجة بدرجة تكبر أو تقلّ. في أميركا الشمالية، استخدم شعب «المسكاوي» أزهار ومياسم الحوذان المائي (*R. delphinifolius*) كنشوق للعطاس، ومزجوه مع أعشاب أخرى لعلاج حالات تنفسية مثل النزلة واحتقان الأنف.

تنبيه لا يؤخذ حوذان الجبل عن طريق الفم.

الاستخدام الذاتي البواسير ص 302.

الفُجل الزراعيّ
Raphanus sativus *(Cruciferae)*
Radish

الوصف نبتة حولية هلبيّة تعلو نحو متر واحد. لها جذر وتدي منتفخ وأوراق مركّبة عميقة التشقّق وأزهار بنفسجية باهتة إلى ليلكية وقرون بذور أسطوانيّة.

المنبت والزراعة يُعتقد أن جنوبي آسيا موطن الفجل. وتُزرع ضروب منه حول العالم كخضرة وللاستخدام الطبي. ويُقلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي الفجل على غلوكوسيلينات تعطي زيتاً طيّاراً ورافانين وفيتامين C. الرافانين مضاد حيوي.

التاريخ والتراث كتب هيرودوتس (نحو 485- نحو 425 ق.م) أن أجور بنّائي الأهرامات في مصر القديمة كانت تدفع فجلاً وبصلاً وثوماً. وكانت النبتة تستخدم في مصر كخضرة ودواء. وفي روما القديمة، كان زيت الفجل يوضع على الجلد لعلاج أمراضه. وفي الصين، كان الفجل مدرجاً في «المواد الطبيّة لتانغ» (659) كمنبّه هضمي.



استخدم **الفجل** منذ القرن السابع للمساعدة في الهضم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُنبّه الفجل الشهيّة والهضم. ويؤكل الفجل الأحمر الشائع كخضرة في السلطة وكمقبّل. ويُشرب عصير الفجل الأسود لجبه عسر الهضم الغازي والإمساك. ولعصير الفجل الأسود مفعول مقوّ للأمعاء وملّين، وينبّه تدفّق الصفراء بصورة غير مباشرة. يؤدي أكل الفجل عموماً إلى تحسين الهضم، لكن بعض الناس حسّاسون لطعمه الحرّيف ومفعوله القويّ. وفي الصين، يؤكل الفجل لتفريج التمدّد البطني. ويحضّر الجذر أيضاً «مقليًا دون زيت» لعلاج مشكلات الصدر.

تنبيهات قد يعاني بعض الأشخاص من عسر هضم بعد أكل الفجل أو شرب عصيره. يجب ألاّ يؤخذ الفجل من قبل من يعاني من التهاب المعدة أو القروح الهضمية أو الحالات الدرقية، ويجب ألا يؤخذ لأكثر من 3-4 أسابيع كل مرّة.

حشيشة الأفعى الهندية

Rauvolfia serpentina (*Apocynaceae*)

India Snakeroot, Sarpagandha

الوصف جنبة دائمة الخضرة تعلو متراً واحداً. لها دوّارات من الأوراق الإهليلجية وأزهار أنبوبية صغيرة بيضاء قرنفلية وعنبات حمراء لامعة.

المنبت والزراعة حشيشة الأفعى الهندية موطنها كثير من أنحاء جنوبي وجنوبي شرق آسيا، بما في ذلك الهند وماليزيا وإندونيسيا. وتُزرع على نطاق واسع للاستخدام الطبي، لاسيّما في الهند والفيلبين. يقلع جذر النبتة التي لا يقل عمرها عن 18 شهراً في أواخر الشتاء.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات تحتوي حشيشة الأفعى الهندية على مزيج معقّد من قلوانيّات الإندول. بما في ذلك الرِّسربين والأجمالين واليوهمبين. ويستخدم الأجمالين لتنظيم نبض القلب.

التاريخ والتراث حشيشة الأفعى الهندية مدرجة في «الشاراكاسمهيتا»، أقدم نصوص الطب الأيورفيدي (نحو 700 ق.م). وتستخدم النبتة منذ ذلك الحين على الأقل لعلاج المرض العقلي والأرق. وقد دوّنت حشيشة الأفعى الهندية كنبتة علاجية سنة 1785 لأول مرّة في أوروبا، لكن الطب الغربي التقليدي لم يقرّ بفعالية النبتة إلا سنة 1946. وبعد ذلك التاريخ، استخدمت النبتة بأكملها، ومستخلص الرِّسرْبين، على وجه الخصوص، على نطاق واسع في الطب التقليدي لخفض ارتفاع ضغط الدم وتقليل أعراض المرض العقلي.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الأفعى الهندية مفيدة في علاج ارتفاع ضغط الدم والقلق. وللجذر مفعول مركّز قوي للجهاز العصبي الودّي ومثبط له. وعن طريق خفض نشاط هذا الجهاز، تخفّض العشبة ضغط الدم. ويمكن أيضاً استخدامها لعلاج القلق والأرق، فضلاً عن مشكلات المرض العقلي الخطيرة، مثل الذهان. وحشيشة الأفعى الهندية دواء بطيء المفعول ويلزم بعض الوقت لكي يظهر تأثيره بشكل كامل.

الأبحاث خضعت حشيشة الأفعى الهندية وقلوانيّاتها لأبحاث مكثّفة منذ الثلاثينيّات. ورغم المخاوف التي أثارتها الدوريّة الطبيّة «لأنْسَت» *The Lancet* سنة 1974، ليس هناك إلا دليل صغير على أن للجذر تأثيرات جانبية خطيرة بالجرعة العادية.

الأنواع ذات الصلة الروولفية المقيّئة (*R. vomitoria*)، وهي النوع الإفريقي الغربي، مركّنة وباهيّة ومضادّة للاختلاج في الطب الإفريقي المأثور.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع حشيشة الأفعى الهندية لقيود قانونية في بعض البلدان.

النَّبْق الأسود، العَوْسج الأسود

Rhamnus frangula syn. *frangula alnus* (*Rhamnaceae*)

Alder Buckthorn

الوصف جنبة أو شجيرة معبلة تعلو 5 أمتار. لها لحاء بنّي أملس وأوراق بيضوية إلى إهليلجية وأزهار بيضاء في أواخر الربيع وعنبات دائرية صغيرة تنضج فتسودّ بعد أن تكون صفراء.

المنبت والزراعة النبْق الأسود ينمو في أوروبا (باستثناء منطقة المتوسّط وأقصى الشمال) وفي الأجزاء الشمالية الشرقية من الولايات المتحدة. وهو يفضّل الأحراج المستنقعية. يُجمع لحاء الأشجار التي يبلغ عمرها 3-4 سنوات على الأقل ويجفّف ويخزن سنة على الأقل قبل الاستعمال.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكوّنات يحتوي النّبق الأسود على 3-7% من الأنتراكينونات (بما في ذلك الفرانجولين والإيمودين) والأنترونات والأنترانولات وقلواني (إرميبافين) وحموض التّنيك والفلافونيات. الأنترونات والأنترانولات تحث على التقيّؤ، لكن شدة مفعولها تقل بعد تخزينها فترة طويلة. والأنتراكينونات التي توجد في النبق الأسود والأنواع وثيقة الصلة به تعمل على جدار القولون وتنبّه حركة الأمعاء بعد 8-12 ساعة تقريباً على تناولها.

التاريخ والتراث النبق المسهل (*R. catharticus*)، وهو نبتة ذات صلة وخصائص طبيّة مماثلة، «يطرد الصفراء والبلغم والأخلاط المائية الناتجة عن الاستسقاء وتقوّي الأجزاء الداخليّة ثانية بالترابط»، وفقاً للعشّاب نيكولاس كلبير في القرن السابع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية النبق الأسود مليّن وهرور، ويؤخذ في الغالب كعلاج للإمساك المزمن، وعندما يجفّف ويخزن يصبح أكثر اعتدالاً من السنا المكّي (*Cassia Senna*، ص 72) أو النبق المسهل (*R. catharticus*)، ويمكن أن يؤخذ بأمان لفترة طويلة من أجل علاج الإمساك والحضّ على عودة حركات المعى المنتظمة. والنبق الأسود دواء مفيد على وجه الخصوص إذا كانت عضلات القولون ضعيفة، وإن كان تدفّق الصفراء ضعيفاً. ويجب ألا تستخدم النبتة للإسهال الناتج عن فرط التوتر في جدار القولون.

الأنواع ذات الصلة النبق الأميركي (*R. purshiana*) وموطنه الأحراج على طول الساحل الباسيفيكي لأميركا الشمالية، يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام النبق الأسود. ويستخدم النبق المسهل (*R. carthanticus*)، وموطنه أوروبا، اليوم في الطب البيطري بشكل رئيسي.

تنبيهات لا يستخدم إلا اللحاء المجفّف والمخزون لمدة سنة على الأقل. لأن اللحاء الغضّ مسهل عنيف. وقد يكون أكل العنبات مضرًا.



النبق الأسود لحاؤه سامّ عندما يكون غضًا، لكنه مأمون الاستعمال عندما يجفّف ويُخزن لمدة سنة.

السمّاق الأجرد

Rhus glabra *(Anacardiaceae)*

Smooth Sumach

الوصف جنبة معبلة تعلو نحو مترين. لها أغصان ممتدّة وأوراق مركبة في أزواج وعناقيد كبيرة من الأزهار الحمراء المخضّرة وعنبات حمراء غامقة زغبة.

المنبت والزراعة السمّاق الأجرد موطنه أميركا الشمالية، ويوجد على طول الأسيجة والأسيجة الشجرية وفي المواقع المهملة. يجمع لحاء الجذر في الخريف والعنبات عندما تنضج أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر والعنبات.

المكوّنات يحتوي السمّاق الأجرد على حموض التنّيك، ومكوّناته الأخرى مجهولة.

التاريخ والتراث استخدمت الشعوب المحلية في أميركا الشمالية السمّاق الأجرد والأنواع وثيقة الصلة به لعلاج البواسير ونزف المستقيم والزحار والأمراض الزهرية ونزيف ما بعد الولادة. وقد لاحظ جون جوسلين Josselyn، وهو عالم طبيعيّات من نيوإنغلند في القرن السابع عشر، أن «الإنكليز كانوا يغلون [النبتة] في الجعة ويشربونها من أجل الزكام، وكذا يفعل الهنود الذين أخذ الإنكليز عنهم الدواء».

الأفعال والاستخدامات الطبية غالباً ما يُستخدم لحاء جذر السمّاق الأجرد ذو الخصائص القابضة كمغلي. ويؤخذ لتلطيف الإسهال والزحار، ويوضع خارجيًا لعلاج التصريف المهبلي المفرط والطفح الجلدي، ويستخدم كسائل غرغرة لالتهابات الحلق. والعنبات مدرّة للبول وتساعد في خفض الحمّى ويمكن أن تكون مفيدة في الداء السكري المتأخّر الظهور. والعنبات قابضة أيضاً ويمكن أن تستخدم سائل غرغرة للفم وشكاوي الحلق.

الأنواع ذات الصلة للسمّاق العطر (*R. aromatica*) استخدامات مماثلة. وكان السمّاق السام (*R. toxicodendron*) يستخدم سابقاً في طب الأعشاب كعلاج للرثية (الروماتيزم) والشلل وبعض الاضطرابات الجلدية. وهي بحد ذاتها مهيّجة شديدة للجلد وتسبّب التهاباً شديداً للجلد.

الكشمش الأسود

Ribes nigrum *(Grossulariaceae)*

Blackcurrant

الوصف جنبة منتصبة معبلة تعلو 1.5 متر. لها أوراق راحيّة مفصّصة مسنّنة، وأزهار صغيرة بيضاء مخضرّة وعناقيد من العنبات السوداء.

المنبت والزراعة الكشمش الأسود موطنه المناطق المعتدلة من أوروبا وغربي آسيا ووسطها وجبال الهملايا. يزرع لثمرته الحلوة المرّة. وتجمع الأوراق في أوائل الصيف والعنبات عندما تنضج بين أواسط وأواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات.



يحصد **ثمر الكشمش** الأسود في الصيف. وعصيره غني جدًا بالفيتامين C.

المكوّنات يحتوي أوراق الكشمش الأسود على زيت طيّار وحموض تنّيك وفيتامين C؛ وتحتوي العنبات على أنتوسيانوزيدات (نحو 0.3%) وفلافونيّات وبكتين وحموض تنّيك وفيتامين C وبوتاسيوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم أوراق الكشمش الأسود في أوروبا نظراً لمفعولها المدرّ للبول. وبالحض على إزالة السوائل، تساعد الأوراق في خفض حجم الدم ومن ثم تخفّض ضغط الدم، وتستخدم الأوراق أيضاً سائل غرغرة لالتهابات الحلق وقروح الفم. ووفقاً للباحثين الفرنسيين، تزيد أوراق الكشمش من إفراز الغدد الكظرية للكورتيزول، ومن ثمّ تنبّه نشاط الجهاز العصبي الودّي. وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. عنبات الكشمش الأسود وعصيره غنية بالفيتامين C. وهي تساعد في تحسين مقاومة العدوى وتشكّل دواء قيّما لعلاج الزكام والأنفلونزا. ووفقاً لمرجع الأعشاب الطبية ر.ف. ويس Weiss، العصير «مماثل في جودته لعصير الليمون الحامض (*Citrus limon*) إن لم يكن أفضل، للمرضى المصابين بذات الرئة والانفلونزا، إلخ». ويساعد هذا العصير أيضاً في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم. والعصير الطازج أو المحفوظ بمعزل عن الهواء أكثر فعالية من العصير المركّز.

الخرْوع المعروف

Ricinus communis

(Euphorbiaceae)

Caster oil Plant

الوصف جنبة دائمة الخضرة تعلو نحو 10 أمتار في حالتها الطبيعية، لكنها تكون حولية أصغر بكثير عندما تُزرع. لها أوراق راحيّة كبيرة وأزهار أنثوية خضراء وعليبات بذور حمراء شائكة.

المنبت والزراعة ربما يكون شرقي إفريقيا موطن الخروع المعروف. ويُزرع في المناخات الحارّة حول العالم، وبخاصة في إفريقيا وجنوبي آسيا. تجمع عليبات البذور على مدار السنة عندما تقترب من النضوج، ثم توضع في الشمس لتنضج.

الأجزاء المستخدمة زيت البذور والبذور.

المكوّنات تحتوي البذور على 45-54% من الزيت الثابت الذي يتكوّن أساساً من غليسيريدات حمض الريسينولتيك والريسين (بروتين شديد السمّية) والريسينين (قلواني) واللكتينات. البذور شديدة السمّية ـ بذرتان تكفيان لقتل بالغ ـ لكن المواد السامّة لا تمتزج بالزيت المستخلص.

التاريخ والتراث يستخدم زيت الخروع طبيًا منذ نحو 4000 سنة. وكان حتى وقت قريب دواء شائعاً يعطي للأطفال «للمساعدة في الحفاظ على نظافة جهازهم». ويذكر زيت الخروع كمصدر إزعاج شديد في أثناء الطفولة نظراً لطعمه الكريه.

الأفعال والاستخدامات الطبية زيت الخروع مشهور بمفعوله الملّين (والمسهل عند تناوله بجرع عالية) حيث يحث على تحرّك الأمعاء بعد 3-5 ساعات من تناوله. وهذا الزيت فعّال جدًا بحيث أنه يستخدم بانتظام لتفريغ السبيل الهضمي في حالات التسمّم، ويستخدم أحياناً وعاءً لمستحضرات طبيّة وتجميلية. وفي الهند يدلك الزيت على الثديين بعد الولادة لتنبيه درّ الحليب. ويستخدم العشّابون الهنود لبخة من بذور الخروع لتفريغ المفاصل المتورّمة والمؤلمة. وفي الصين، تستخدم البذور المسحوقة لعلاج شلل الوجه.

تنبيهات لا تُبتلع بذور الخروع لأنها شديدة السمّية. لا يؤخذ زيت الخروع أثناء الحمل ولا يؤخذ أكثر من مرّة كل بضعة أسابيع كعلاج للإمساك.



الخروع المعروف يزرع على نطاق واسع من أجل زيت بذوره الذي يستخدم طبيًا وفي المستحضرات التجميلية وكمزلّق.

النِّسرين، وَرْد السياج
Rosa canina *(Rosaceae)*
Dog Rose

الوصف نبتة معمِّرة متسلِّقة تعلو 3 أمتار. لها أشواك معقوفة وأوراق ذات وريقتين أو ثلاث مسنَّنة وأزهار قرنفلية أو بيضاء وثمر قرمزي.
المنبت والزراعة النسرين موطنه أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وشمال إفريقيا، ينمو في أسيجة الأشجار والأجمات وفي الأراضي البور. ويُقطف الثمر في الخريف.
الجزء المستخدم الثمر.



ثمر النسرين مصدر ممتاز للفيتامينات التي تُمتص بسهولة.

ثمار

المكوّنات يحتوي ثمر النسرين على فيتامينات C (نحو 1.25%) و A و B1 و B2 و B3 و K وفلافونيّات وحموض تنيك (2-3 %) وسكر منقلب وبكتين وحموض نباتية ومتعدِّدات الفينول وكاروتينوئيدات وزيت طيَّار وفانيلين.
التاريخ والتراث كانت ثمار النسرين مربى شهيراً في العصور الوسطى. ولم تكن النباتات تحظى بتقدير مماثل لتقدير الورود المزروعة (انظر الورد الأحمر *Rosa gallica*، المدخل التالي). لكن النسرين كان يقدَّر كمصدر لدواء شعبي للمشكلات الصدرية واسع الاستعمال.
الأفعال والاستخدامات الطبية ثمر النسرين يحتوي على مستويات عالية من الفيتامينات. عندما يؤكل طازجاً، يوفِّر فيتامينات ومغذيات أخرى يمتصها الجسم بسهولة. وهذا ما يجعل شراب ثمر النسرين مغذِّياً للأطفال الصغار. كما أن ثمر النسرين دواء لطيف للإسهال نظراً لمحتواه من حموض التنّيك. والثمر أيضاً مدرٌّ معتدل للبول، فضلاً عن أنه يقلّل العطش ويخفّف الالتهاب المعدي.

الورد الأحمر
Rosa gallica *(Rosaceae)*
Rose

الوصف جنبة معبلة تعلو 1.5 متر. لها ساق ملساء وأشواك حادّة وأوراق مسنَّنة ذات 2-3 أزواج من الوريقات وأزهار حمراء أو قرنفلية غامقة نصف مزدوجة وثمر قرمزي.
المنبت والزراعة الورد موطنه الشرق الأوسط، ولا يوجد اليوم في البرّية إلا ما يتسرّب من الحدائق. ويزرع منذ 3000 سنة على الأقل. وتُجمع الأزهار في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري.
المكوّنات يحتوي الورد على زيت طيّار يتكوّن من الجيرانيول والنيرول والسترونلّول وحمض الجيرانيك وتربينات أخرى وكثير من المواد الأخرى.
التاريخ والتراث جاء الورد أصلاً من إيران ويُزرع هناك منذ القدم. وقد وصف سافو، الشاعر الإغريقي في القرن السادس ق.م، الورد الأحمر بأنه «ملك الأزهار». وقد استخدم في روما كثيراً في الاحتفالات، وكانت بتلاته تؤكل. وقد حضّر الطبيب العربي ابن سينا (980-1037) ماء الورد. وفي القرون الوسطى وعصر النهضة، حظي الورد بتقدير كدواء للكرب.
الأفعال والاستخدامات الطبية قلّما يستخدم الورد اليوم في طب الأعشاب، لكن ربما يكون الوقت حان لإعادة تقييم فوائده الطبية. يستخدم الزيت العطري المسمّى عطر الورد في المعالجة بالعطور كمركّن معتدل ودواء مضاد للاكتئاب ومضاد للالتهاب. ولبتلات الورد الأحمر ومستحضراته مفعول مماثل. وهي تخفض أيضاً مستويات الكولسترول المرتفعة. وماء الورد قابض معتدل يُصنع منه دهون قيّم للعيون الملتهبة والمتقرّحة.
تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا إلا بإشراف اختصاصي.

الفُوَّة
Rubia tinctorum *(Rubiaceae)*
Madder

الوصف نبتة دائمة الخضرة تعلو متراً. لها دوّارات من الأوراق الرمحيّة المسنَّنة بدقّة وأزهار بيضاء مخضرّة وعنبات سوداء تحتوي على بذرتين.
المنبت والزراعة الفوّة موطنها جنوبي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا. تزدهر في الأراضي البور وأسيجة الأشجار وبين الدَّبش. يُقلع الجذر في الخريف.
الجزء المستخدم الجذر.
المكوّنات تحتوي الفوّة على مشتقّات الأنتراكينون (بما في ذلك حمض الروبريتريك والأليزارين والبوربورين) وإيرودوئيد (أسبرولوزيد) وراتينج وكلسيوم.
التاريخ والتراث استخدمت الفوّة خلال التاريخ كصباغ، إذ يعطي جذرها المخمّر صبغة حمراء قويّة استخدمت لتلوين القماش. وفي العالم القديم، أخذت الفوّة طبيًا لعلاج اليرقان وعرق النَّسا والشلل، واستخدمت أيضاً كمدر للبول. وقد أشار العشّاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh في القرن الثامن عشر إلى أن النبتة استخدمت في أيامه لمجموعة متماثلة من الحالات: «الجذور تفتح انسدادات الكبد والطحال والكلى والرحم... وتحث على التبوّل». عندما تؤكل الفوّة تضفي لونها المميّز على العظم والحليب والبول، وما من شك في أن شهرتها كمدرّ للبول ترجع إلى هذه الخاصيّة.
الأفعال والاستخدامات الطبية تراجع استخدام الفوّة في القرن التاسع عشر، وقلّما تستخدم اليوم في علاج الكلى والمثانة.

العُلَّيْق، العَوْسَج الشائك
Rubus fruticosus *(Rosaceae)*
Blackberry

الوصف جنبة شائكة ممتدّة تعلو 4 أمتار. لها أوراق راحية ذات 3-5 فصوص وأزهار بيضاء إلى قرنفلية وعناقيد من العنبات السوداء.
المنبت والزراعة العليق موطنه المناطق المعتدلة في أوروبا، وقد وطِّن في الأميركتين وأستراليا. ويشيع وجوده في الأراضي البور وأسيجة الأشجار والأحراج. تُجمع الأوراق في الصيف والعنبات في الصيف والخريف.

ثمرة

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات.
المكوّنات تحتوي أوراق العليق على حموض التنيك والفلافونيّات وحمض الغاليك. ويحتوي الثمر على الانفوسيانينات والبكتين وحموض الفاكهة وفيتامين C.
التاريخ والتراث أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالعليق الناضج في سائل غرغرة لالتهابات الحلق. وفي الطب الشعبي الأوروبي، استخدمت أوراق العلّيق لغسل الجروح وإرقائها. وكان يُنسب لأرآد العلّيق المقوّسة التي تجذّرت في طرفيها خصائص سحرية. ففي إنكلترا مثلاً، كان الأطفال المصابون بفتق يمرّرون تحت الأرآد المقوّسة لكي يشفيهم السحر.
الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق العليق قابضة قوية ويمكن أن تستخدم كغسول للفم من أجل تقوية اللثة الإسفنجية وتلطيف قروح الفم، وكسائل غرغرة لالتهابات الحلق وكمغلي لتفريج الإسهال والبواسير. ويُصنع من العنبات سائل غرغرة يُستساغ بلعه.
الأنواع ذات الصلة انظر العوسج الجوّي (*R. idaeus*، المدخل التالي).

الفرامْبواز، العَوْسج الجوّيّ
Rubus idaeus *(Rosaceae)*
Raspberry

الوصف جنبة معبلة تعلو مترين. لها سوق خشبية ذات أشواك وأوراق خضراء باهتة ذات 3-7 وريقات وأزهار بيضاء وعنبات حمراء.

المنبت والزراعة العوسج الجوّي موطنه أوروبا وآسيا وينمو اليوم في البرية كما يُزرع في كثير من المناطق المعتدلة. تُجمع الأوراق في أوائل الصيف والثمر عندما ينضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر.

المكوّنات تحتوي أوراق العوسج الجوّيّ على متعددات الببتيد والفلافونيّات وحموض التنّيك. ويحتوي الثمر على البكتين وسكّريات الفاكهة وحموض الفاكهة وفيتامينات A و B1 و C.

التاريخ والتراث في عام 1735 وصف العشّاب الأيرلندي كيو غ K'Eogh استخدامات أزهار وثمر العوسج الجوي: «وضع الأزهار المرضوضة مع العسل مفيد لالتهابات العين والحمّى والحبوب... والثمر مفيد للقلب وأمراض الفم». وتؤخذ أوراق العوسج الجوي أيضاً منذ قرون عديدة على شكل شاي في الغالب للمساعدة في تسريع المخاض.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا تزال أوراق العوسج البري تستخدم للحض على المخاض اليسير. ويعتقد أن الأوراق تقوّي العضلات الطولانية للرحم، فتزيد قوّة التقلّصات ومن ثم تسرّع المخاض، لكن كيفية المفعول غير معروفة. ويمكن استعمال مغلي أوراق العوسج الجوي لتفريج الإسهال. وتستخدم الأوراق أيضاً كدواء قابض خارجي، كغسول للعين من أجل التهاب الملتحمة أو كغسول للفم من أجل مشكلات الفم أو كدهون للقروح أو الجروح أو فرط التصريف المهبلي. والثمرة مغذّية وقابضة معتدلة.

تنبيه لا يؤخذ طبيّا في المراحل الأولى للحمل.

الاستخدام الذاتي **التحضير للولادة، ص 317.**



العوسج الجوي أوراقه وثماره تستخدم منذ الأزمنة الكلاسيكية كدواء قابض.

الحُمّاض صغير الورق
Rumex acetosella *(Polygonaceae)*
Sheep's Sorre1

الوصف نبتة معمّرة نحيلة ومنخفضة. لها أوراق سهمية الشكل وسنابل طرفية تحمل أزهاراً صغيرة خضراء تتحوّل إلى حمراء عندما تنضج بذورها.

المنبت والزراعة يوجد الحُمّاض صغير الورق في معظم المناطق المعتدلة من العالم. ينمو في الأراضي البور وفي المراعي، ويقطف في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي الحمّاض صغير الورق على أوكزالات وأنتراكينونات (بما في ذلك الكريسوفانول والإيمودين والفيسكيون). الأنتراكينونات مهيّجة وذات مفعول مليّن عندما تكون منعزلة.

التاريخ والتراث الحمّاض صغير الورق هو أحد مكوّنات دواء مضاد للسرطان يدعى إيسياك essiac، إلى جانب دوره كخضرة في السلطة. ويضم الإيسياك أيضاً، وهو صيغة أميركية محلية، الأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62) والدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) والراوند الكفّي (*Rheum palmatum*، ص 124). وقد عرفه العشّابون الغربيون في بداية هذه القرن، بعد أن لاحظت ممرّضة كندية شفاء مريضة تناولت هذا الصيغة من سرطان الثدي. ومنذ ذلك الوقت شهد الإيسياك تاريخاً متفاوتاً. ورغم المحاولات لبدء تجارب سريرية مضبوطة، لم يتم الشروع بأي منها حتى الآن.

الأفعال والاستخدامات الطبية الحمّاض صغير الورق عشبة مزيلة للسمية، ولعصيرها الطازج مفعول ملحوظ مدر للبول. وهو، على غرار أعضاء فصيلة الحمّاض الأخرى، مليّن معتدل ويمكن أن يكون علاجاً للأمراض المزمنة على المدى الطويل، وبخاصة تلك المتعلقة بالسبيل المعدي المعوي.

الأنواع ذات الصلة الحمّاض الزراعي (*R. acetosa*) نسيب أوروبي يؤخذ أيضاً من أجل مفعوله المضاد للسمّيّة. أنظر أيضاً الحمّاض الأصفر (*R. crispus*، ص 126) والراوند الكفّي (*Rheum palmatum*، ص 124).

تنبيه يجب ألا يؤخذ الحمّاض صغير الورق من قبَل من لديه ميل للإصابة بحصى الكلى.

الآس البرّيّ الشائك، السَّفَنْدَرُ اللاسع
Ruscus aculeatus *(Liliaceae)*
Butcher's Broom

الوصف نبتة دغلية معمّرة دائمة الخضرة تعلو متراً واحداً. لها أعصاب جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكة طرفية وأزهار بيضاء مخضرّة وعنبات حمراء لامعة.

المنبت والزراعة يوجد الآس البري الشائك في كثير من أنحاء أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا. وهو نوع محميّ ينمو في البريّة والأراضي غير المزروعة. تجمع النباتات المزروعة في الخريف عندما تُثمر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذمور.

المكوّنات يحتوي الآس البرّيّ الشائك على غليكوزيدات الصابونين، بما في ذلك الروسكوجينين والنيوروسكوجينين. وهذه المكوّنات لها بنية شبيهة بالديوسجينين الموجود في الإنيام البريّ (Dioscorea villosa، ص 89). وهي مضادة للالتهاب وتؤدي إلى تقلّص الأوعية الدموية، وبخاصة الأوردة.

التاريخ والتراث استخدم الآس البريّ الشائك كثيراً في القدم وقد نسب إليه الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول القدرة على زيادة تدفّق البول والنزيف الحيضي. كما أنه اعتبر العشبة مفيدة في علاج حصى المثانة واليرقان والصداع. ويأتي اسم النبتة بالانكليزية من استخدامها كمكنسة في الملاحم في أوروبا حتى القرن العشرين.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يستخدم الآس البرّي الشائك كثيراً اليوم، لكنه قد ينبعث ثانية بالنظر إلى مفعوله الإيجابي على أوردة الدوالي والبواسير. وتعتبر الأجزاء الهوائية والجذمور مدرّة للبول وملّينة معتدلة في التراث الأوروبي.

تنبيه لا يؤخذ الآس البريّ الشائك عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

السَّذاب المخزنيّ، الفَيْجن النَّتن
Ruta graveolens *(Rutaceae)*
Rue

الوصف نبتة معمّرة دائمة الخضرة قوية العطر. لها أوراق لحيمة ثلاثية الفصوص وأزهار خضراء إلى صفراء خماسية البتلات وعليبات بذور دائرية.

المنبت والزراعة ينمو السّذاب المخزني في منطقة البحر المتوسط، وهو يفضّل المواقع المكشوفة المشمسة. ويُزرع أيضاً في كثير من أنحاء العالم كنبتة حدائق زينية أو نبتة طبيّة. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي السّذاب المخزني على نحو 0.5% من الزيت الطيّار (بما في ذلك 50-90% من 2- الأنديكانون)، والفلافونيّات (بما في ذلك الروتين) والفورانوكومارينات (بما في ذلك البرغابتن) ونحو 1.4% من قلوانيّات الفوروكينولين (بما في ذلك الفاغارين والأربورينين والسكيميانين وغيرها). للروبين مفعول داعم ومقوّ للبطانة الداخلية للأوعية الدموية وخافض لضغط الدم.

التاريخ والتراث استخدم السّذاب المخزني في اليونان القديمة ومصر لتنبيه النزيف الحيضي والحث على الإجهاض، ولتقوية البصر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السّذاب المخزني بشكل رئيسي للحض على بدء الحيض. فهو ينبّه عضلات الرحم ويحث على تدفّق الدم الحيضي. وفي طب الأعشاب الأوروبي، يستخدم السّذاب المخزني أيضاً لعلاج حالات متنوّعة مثل



السَّذاب المخزني
يحث على الحيض بقوّة.

الهستيريا والصرع والدُّوَار والمغص والديدان والتسمم ومشكلات العين. والاستخدام الأخير له أساس قويّ، وعندما يستخدم النقيع كغسول للعينين، يفرّج العيون المجهدة والمتعبة، ويحسّن البصر على ما يُظنّ. ويستخدم السّذاب المخزني لعلاج كثير من الحالات الأخرى، بما في ذلك التصلّب المتعدّد وشلل بل Bell's palsy.

الأنواع ذات الصلة السذاب البرّيّ (*R. chalepensis*)، وهو نوع ذو صلة موطنه منطقة البحر المتوسط أيضاً، يستخدم لطرد الديدان والحضّ على تدفّق دم الحيض وتلطيف العينين المتقرّحتين.

تنبيهات السّذاب المخزني سامّ عند الإفراط في تناوله. لا يؤخذ البتة أثناء الحمل. النبتة الغضّة تسبب التهاب الجلد في الغالب، لذا يجب لبس القفازات عند التعامل معها. وعندما يؤخذ السذاب المخزني داخليا، قد يسبّب تفاعلاً جلديًا أرجيًا مع ضوء الشمس.

البَيْلَسان الأسود، الخَمان الكبير

Salvia sclarea *(Labiatae)*

Clary Sage

الوصف نبتة ثنائية الحول مربّعة الساق تعلو متراً واحداً. لها أوراق جعدة زغبة ودوّارات من الأزهار الزرقاء الباهتة.

المنبت والزراعة البيلسان الأسود موطنه جنوبي أوروبا والشرق الأوسط، ويُزرع اليوم في فرنسا وروسيا من أجل زيته العطري. وهو يفضّل الظروف المشمسة والتربة الجافّة. يُقطف في الصيف في سنته الثانية عادة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائيّة والبذور والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي البيلسان الأسود على 0.1% من الزيت الطيّار (يتكوّن بشكل رئيسي من أسيتات الليناليل وأسيتات اللينالول) وثنائيات التربين وحموض التنّيك.

التاريخ والتراث اعتبر البيلسان الأسود نسخة أضعف من نسيبه الوثيق الصلة القويْسَة المخزنية (*S. officinalis*، ص 130)، وعشبة هامّة قائمة بنفسها. وكان من الشائع استخدام البذور في علاج مشكلات العين. وفي سنة 1652 أوصى العشّاب نيكولاس كلبيبر بمغلي البذور لإخراج الشظايا والأشواك.

الأفعال والاستخدامات الطبية البيلسان الأسود نبتة عطرية مضادة للتشنّج تستخدم اليوم بصورة رئيسية في علاج المشكلات الهضمية مثل الريح وعسر الهضم. كما أنه يعتبر عشبة مقوّية ومهدّئة تساعد في تفريج ألم الدورة الشهرية والمشكلات السابقة للحيض. ونظراً لمفعوله المنبّه للإستروجين، يكون أعظم فعالية عندما تتدنى مستويات هذا الهرمون. لذلك يمكن أن تكون النبتة دواء قيّما للشكاوى المصاحبة للإياس، وبخاصة هبّات الحرارة.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا. لا يؤخذ البيلسان الأسود أثناء الحمل.

عرْق الدم، الدمويّة

Sanguinaria canadensis *(Papaveraceae)*

Blood Root

الوصف نبتة معمّرة تعلو 15 سم. لها أوراق راحيّة وسوق ذات زهرة منفردة بيضاء جذابة تضم 8-12 بتلة.

المنبت والزراعة عرق الدم موطنها شمالي شرق أميركا الشمالية، وتنمو في الغابات الظليلة. تزرع كنبتة حدائق. ويُقلع الجذمور في الصيف أو الخريف.

عرق الدم

الجزء المستخدم الجذمور.

المكوّنات تحتوي عرق الدم على قلوانيات الإيزوكينولين، لاسيما السانغينارين (1%) وكثير غيرها، بما في ذلك البربرين. السانغينارين مقشّع قويّ له أيضاً خصائص مطهّرة ومخدّرة موضعيًا.

التاريخ والتراث كانت عرق الدم دواء مأثوراً عند الأميركيين المحليين الذي استخدموها لعلاج الحمّيات والرثية وللحثّ على القياء وكعنصر في العرافة. وقد استخدم عصير الجذمور الأحمر الزاهي حمرة للشفاه. وأدرجت عرق الدم في دستور الأدوية الأميركي بين 1820 و 1926.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم عرق الدم بشكل رئيسي في طبّ الأعشاب المعاصر كمقشّع يحثّ على السعال وإخراج البلغم من السبيل التنفّسي. وتوصف النبتة لالتهاب القصبات المزمن، وللربو والشاهوق نظراً لتمتعها بمفعول مضاد للتشنّج أيضاً. ويمكن أن تؤخذ عرق الدم أيضاً كسائل غرغرة لالتهاب الحلق وكغسول أو مرهم لحالات الجلد الفطرية أو الفيروسية مثل سعفة القدم والثآليل. وعندما تسحق عرق الدم، يمكن تنشقّها لعلاج السلائل الأنفيّة.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، ويجب ألا تُتجاوز الجرعة. تحثّ عرق الدم على القياء إلا عند تناولها بجرع صغيرة جدًا، وهي سامّة بجرع مفرطة. لا تؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي أو الإصابة بالزَّرَق.

البَلاّن المخزني

***Sanguisorba officinalis* syn.**

Poterium officinalis *(Rosaceae)*

Greater Burnet

الوصف عشبة معمّرة تعلو 60 سم. لها أوراق مركّبة طويلة السويقات ذات 13 وريقة، وأزهار أرجوانية.

المنبت والزراعة البلاّن المخزني موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا، يزدهر في المراعي الرطبة، وبخاصة في المناطق الجبلية. يُزرع كمحصول عَلَفي وكخضرة للسلطة، ويجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات يحتوي البلاّن المخزنيّ على حموض التنّيك بما في ذلك حمض السانغويسوربيك وثنائي اللاكتون (حمض فينولي) وصمغ.

التاريخ والتراث لطالما استخدم البلاّن المخزني في أوروبا كعلف للحيوانات وكمكوّن في صناعة الجعة. وقد استخدم كلائم للجروح كما يوحي اسمه باللاتينية: *Sanguis* تعني «دم»، و *Sorbeo* تعني «أرْقىء». وفي الطب الصيني استخدمت العشبة لوقف النزف.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يزال البلاّن المخزني يستخدم لإبطاء تدفق الدم أو وقفة. وفي التراثين الصيني والأوروبي، يؤخذ داخليًا لعلاج دورات الحيض الشديدة والنزيف الرحمي، ويمكن استخدام مرهم أو دهون، خارجيًا، للبواسير والحروق والجروح والإكزيمة. والبلاّن المخزنيّ قابض مهمّ يستخدم لكثير من المشكلات المعديّة المعويّة، بما في ذلك الإسهال والزحار والتهاب القولون التقرّحيّ، لاسيّما إذا كان مصحوباً بنزف.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن العشبة بأكملها تشفي الحروق بفعالية أكبر من حموض التنّيك المستخلصة. وقد أظهر المرضى الذين يعانون من الإكزيمة تحسّناً ملحوظاً عندما عولجوا بمرهم مصنوع من جذر البلاّن المخزني وهلام البترول.

السَّكَب الأوروبيّ
Sanicula europaea (Umbelliferae)
Sanicle

الوصف نبتة معمِّرة تعلو 40 سم. لها أوراق راحيّة لامعة طويلة السُّوَيْقات، وعناقيد من الأزهار القرنفلية الفاتحة إلى البيضاء المخضرّة.

المنبت والزراعة يوجد السَّكَب الأوروبي في معظم أنحاء أوروبا وغربي آسيا ووسطها، ويشيع في المناطق الحرجية، لاسيّما في المواقع الظليلة الرطبة. ويجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي السَّكَب الأوروبي على ما يصل إلى 13% من الصابونينات والألونتوين وزيت طيّار وحمض الروزمارينيك ولثًا وفيتامين C. يزيد الألونتوين سرعة شفاء الأنسجة التالفة، وحمض الروزمارينيك مضاد للالتهاب.

التاريخ والتراث كتب القديس هيلدغارد Hildegard البنجيني (1098-1179) أوّل وصف لا يزال موجوداً عن استخدام السَّكَب كعشبة لائمة للجروح. في القرنين الخامس عشر والسادس عشر، أصبح السكب الأوروبي عشبة طبيّة مشهورة. وكتب العشّاب الإنكليزي نيكولاس كلبيبر في القرن السابع عشر عن قدرة السكب الأوروبي «على لأم كل الجروح الغضّة بسرعة أو أي قرح أو نزيف داخلي»، وقارن فوائده بفوائد السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) والقُلّاع (*Prunella vulgaris*، ص 122).

الأفعال والاستخدامات الطبية السَّكَب الأوروبي نبتة قيمة نظراً لشهرته الوطيدة في لأم الجروح ومعالجة النزيف الداخلي، لكنه قلّما يستخدم في طب الأعشاب المعاصر. يمكن أن يستخدم السَّكَب الأوروبي لعلاج النزيف داخل المعدة والأمعاء ولفظ الدم بالسعال والرعاف. ويمكن أن يستخدم أيضاً لعلاج الإسهال والزحار والمشكلات النزلية والقطبية والتهابات الحلق. ويعتقد تقليديًا أن هذه النبتة مزيلة للسموم، وتستخدم داخليًا أيضاً لمشكلات الجلد. ويمكن وضع السَّكَب الأوروبي خارجيًا على شكل لبْخة أو مرهم للجروح والحروق والشَّرَث والبواسير والجلد الملتهب.

الصَّنْدلُ الأبيض
Santalum album (Santalaceae)
Sandalwood, Chandan

الوصف شجرة دائمة الخضرة شبه طفيلية تعلو 10 أمتار. لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة إلى الأرجوانية وثمر صغير أسود تقريباً.

المنبت والزراعة الصندل الأبيض موطنه شرقي الهند ويزرع في جنوبي شرق آسيا لخشبه وزيته العطري. وتقطع الأشجار على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الخشب والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي الصندل الأبيض على 3-6% من الزيت الطيّار (الذي يتكوّن بشكل رئيسي من التربينولين الاحاديين النصفيين ألفا وبيتا السانتانول) وراتينج وحموض التنّيك.

الصندل الأبيض

التاريخ والتراث حظي عطر الصندل الأبيض بتقدير كبير في الصين والهند منذ آلاف السنين. وغالباً ما يُحرق الخشب بمثابة بُخور ويلعب دوراً في الطقوس الهندوسية. يُستخدم خشب القُلب في الغالب الأعم في العطور، لكنه يستخدم أيضاً كدواء في الصين منذ نحو سنة 500.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الصندل الأبيض وزيته العطري لخصائصهما المطهّرة في علاج الحالات البولية التناسلية مثل التهاب المثانة والسَّيلان. في الطب الأيورفيدي، تستخدم عجينة مصنوعة من الخشب لتلطيف الطفح والجلد المستحكّ. وفي الصين، يعتبر الصندل الأبيض مفيداً للألم الصدري والبطني.

تنبيه لا يؤخذ زيت الصندل الأبيض العطري داخليًا.

الصابونيّة المخزنيّة
Saponaria officinalis (Caryophyllaceae)
Soapwort

الوصف نبتة معمِّرة تعلو متراً واحداً. لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الأنبوبية القرنفلية الرقيقة خماسيّة البتلات.

المنبت والزراعة الصابونية المخزنية موطنها المناطق المعتدلة في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية. تزدهر في الأحراج المكشوفة وعلى جوانب الطرقات والأراضي البور. وتزرع على نطاق واسع كنبتة حدائق. تجمع عندما تزهر في الصيف، ويُقلع الجذر في الخريف.



الصابونيّة المخزنية نبتة مقشّعة تستخدم لتفريج التهاب القصبات والسعال.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي كل أجزاء الصابونيّة المخزنيّة على صابونينات(5%) وراتينج ومقدار صغير من الزيت الطيّار.

التاريخ والتراث استخدمت الصابونية المخزنية في الغالب كبديل للصابون، وبخاصة في غسل الملابس. وربما كان الطبيب الإغريقي في القرن الميلادي الأول دسقوريدس يقصد الصابونية المخزنية عندما وصف نبتة تستخدم لغسل الصوف. وقد زعم أن جذور النبتة مدرّة للبول ومقشّعة، وأنها كانت تؤخذ لعلاج السعال والربو و «آلام الكبد». وقد أوصى الطبيب الهولندي بورهاف Boerhaave (1668-1738) بالصابونيّة المخزنية من أجل اليرقان.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الصابونية المخزنيّة داخليًا بشكل رئيسي كمقشّع. ويعتقد أن مفعولها المهيّج داخل المعي ينبّه منعكس السعال ويزيد إنتاج المخاط المائع داخل الممرات التنفّسية. ومن ثم تستخدم النبتة لالتهاب القصبات والسعال وبعض حالات الربو. ويمكن استخدام الصابونية المخزنية لمشكلات أخرى، بما في ذلك الألم الرثيي وألم التهاب المفصل. ويفيد مغلي الجذر ونقيع الأجزاء الهوائية بدرجة أقل كغسول ملطّف للإكزيمة وغير ذلك من الحالات الجلدية المستحكّة.

تنبيهات الصابونية المخزنية سامّة محتملة. لا تؤخذ داخليًا إلا بإشراف اختصاصي.

السَّرْغوس المَغْزليّ
Sargassum fusiforme (Sargassaceae)
Hai Zao

الوصف عشبة بحرية سمراء (طحلب) ذات سعفات رفيعة طويلة.

المنبت والزراعة يوجد السرغوس المغزلي على طول سواحل الصين واليابان حيث تشاهد في الغالب كتل كبيرة منه طافية. يُجمع من البحر والشاطيء على مدار السنة.

الجزء المستخدم النبتة بأكملها.

المكوّنات يحتوي السرغوس المغزلي على حمض طحلبي ومانيتول وبوتاسيوم ويود.

التاريخ والتراث أوصى وانغ تاو، وهو طبيب صيني من القرن الثامن، بالسرغوس المغزلي من أجل الدراق (تضخّم الغدّة الدرقية الناتج عن عوز اليود). ويؤكل السرغوس المغزليّ بمثابة خضرة في المطبخ الصيني والياباني.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السرغوس المغزليّ بطريقة مشابهة لاستخدام نظيره

الأوروبي الفُوقس الحوَيصلي (*Fucus vesiculosus*، ص 211). ويعطى في الطب الصيني لمعالجة مشكلات الدرقية الناتجة عن تدنّي مستويات اليود في الجسم. وتساعد العشبة أيضاً في محاربة حالات الدرقيّة الأخرى التي ينشأ عنها تضخّم الدرقيّة، مثل التهاب الدرقيّة هاشيموتو. ويُوصف السرغوس المغزليّ لعلاج حالات تضخّم الغدد اللمفية في العنق نتيجة عدوى تدرّنية (سلّيّة) والوذمة (احتباس السوائل).

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن للسرغوس المغزلي مفعولاً مضاداً للفطر ومفعولاً معتدلاً مضاداً للتخثّر.

الأنواع ذات الصلة يستخدم السرغوس الشاحب (*S. pallidum*) في الطب الصيني بشكل متبادل مع السرغوس المغزلي.

تنبيه لا يؤخذ السرغوس المغزلي لمشكلات الدرقية إلا بإشراف اختصاصي.

رَتَمُ المكانس، لزّان المكانس
Sarothamnus scoparius* syn. *Cytisus scoparius *(Leguminosae)*
Broom

الوصف جنبة معبلة عالية تعلو مترين. لها سوق مضلّعة رفيعة وأوراق صغيرة ثلاثيّة الوريقات وأزهار صفراء زاهية في سنابل طرفية مورقة.

المنبت والزراعة رتم المكانس موطنه أوروبا، يشيع



رتم المكانس المأخوذ بإشراف اختصاصي يساعد في تنظيم خفقان القلب السريع.

وجوده في الأراضي البور والحواف وفي الأحراج المكشوفة. وقد وطّنت في كثير من المناطق المعتدلة، بما في ذلك الولايات المتحدة. تُقطف الرؤوس المزهرة من الربيع إلى الخريف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.

المكوّنات تحتوي رتم المكانس على قلوانيّات الكيتوليريدين (لاسيما السبارتين واللوبانين) والفنيثيلامينات (بما في ذلك التيرامين) والإيزوفلافونات (مثل الجينسيتين) والفلافونيّات وزيت طيّار وحمضي الكافييك وحموض p - الكوماريك وحموض التنّيك وخضاب. السبارتين يخفّض سرعة القلب والإيزوفلافونات تولّد الإستروجين.

التاريخ والتراث يشير اسما النبتة العلمي والشائع إلى فائدتها في الكنس (*scopa* في اللاتينية تعني «مكنسة»). لا يرد ذكر للقيمة الدوائية لرتم المكانس في الكتابات الكلاسيكية، لكنه يظهر في كتب الأعشاب الطبية في القرون الوسطى. وقد أوصى أطبّاء ميدفاي الويلزيون في القرن الثاني عشر برتم المكانس لعلاج البول المكبوت: «إبحث عن بذور رتم المكانس واطحنها وامزجها مع مشروب واشربها. وافعل ذلك إلى أن تشفى». وقد أسمي ملوك انكلترا البلانتاجينيّون بهذا الاسم بسبب اتخاذهم غُصَيْناً من رتم المكانس (يسمى *planta genista* في اللاتينية) بمثابة رَنْك (شعار) لهم. وتخلّل رؤوس رتم المكانس وتستخدم كتابل شبيه بالكَبَر الشائك (*Capparis spinosa*، ص 180).

الأفعال والاستخدامات الطبيّة يستخدم رتم المكانس بشكل رئيسي كعلاج لنبض القلب السريع غير المنتظم. تعمل النبتة على الناقلية الكهربائية للقلب فتبطّىء نقل النبضات وتنظّمها. ورتم المكانس مدرّ قويّ للبول ينبّه إنتاج البول، ومن ثم يُضادّ احتباس السوائل. ولأن رتم المكانس يؤدي إلى تقلّص عضلات الرحم، استخدم للحؤول دون فقد الدم بعد الولادة.

تنبيهات لا يؤخذ رتم المكانس داخليًا إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم. وتخضع النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.

نَدْغ الجبال، زوباع البرّ
Satureja montana *(Labiatae)*
Winter Savory

الوصف عشبة عطرية شبه دائمة الخضرة تعلو 40 سم. لها أوراق رمحية وأزهار بيضاء إلى قرنفلية تنمو في عناقيد.

المنبت والزراعة ندغ الجبال موطنه جنوبي أوروبا، ويزدهر في المواقع المشمسة جيّدة التصريف وتشيع زراعته كعشبة حدائق. تجمع الرؤوس المزهرة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي نَدْغ الجبال على نحو 1.6% من الزيت الطيّار الذي يتكوّن بشكل رئيسي من p - السايمين واللينالول والتيمول.

التاريخ والتراث صنّف ندغ الجبال بمثابة عشبة «مدفئة ومجفّفة» من قبل الطبيبين الكلاسيكيين دسقوريدس وجالينوس، وكان يُعتقد أن لها فوائد علاجية شبيهة بتلك الخاصة بالصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142).

الأفعال والاستخدامات الطبية غالباً ما يستخدم ندغ الجبال في الطبخ، لكن له فوائد طبية ملحوظة أيضاً. فهو يقرّ الريح وينبّه الهضم فيساعد في تخفيف انتفاخ البطن والمغص. وهو مدفّىء يستخدم لعداوي الصدر والتهاب القصبات. زيته العطري مضاد قويّ للجراثيم ويمكن أن يؤخذ لعلاج داء المُبَيْضّات وغيره من الحالات الفطرية.

الأنواع ذات الصلة الندغ البستاني (*S. hortensis*) عشبة مماثلة ذات زيت عطري مماثل. ونعنع البر (*Calamintha ascendens*، ص 179) نسيب آخر وثيق الصلة.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخليًا إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ ندغ الجبال أثناء الحمل.

نَدْغ الجبال يساعد في تخفيف انتفاخ البطن وعسر الهضم والمغص.

السوسوريّة الشائكة
Saussurea lappa* syn. *S. costus
(Compositae)
Kuth

الوصف عشبة منتصبة معمّرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق قلبية الشكل ورؤوس أزهار زرقاء إلى سوداء.

المنبت والزراعة السوسورية الشائكة موطنها شبه القارّة الهندية، وتشيع في جبال كشمير. يُجمع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والزيت العطري.

المكوّنات تحتوي السوسورية الشائكة على زيت طيّار (يتكون من التربينات والتربينات الأحادية النصفية والأبلوتاكسين) وأحد القلوانيّات (السوسارين) وراتينج. السوسارين يثبّط الجهاز العصبي اللاوُدّي.

التاريخ والتراث تستخدم السوسورية الشائكة في الطبّ الهندي منذ 2500 سنة على الأقل. وقد صدّرت إلى الصين والشرق الأوسط. وغالباً ما يستخدم الجذر العطر في صناعة العطور. وتحظى في الهند بتقدير كعشبة مقوّية للباه ولقدرتها الشهيرة على الحؤول دون ابيضاض الشعر.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم السوسورية الشائكة في الطب الأيورفيدي والطب الأوناني في الهند لخصائصها المقوّية والمنبّهة والمطهّرة. يؤخذ الجذر عادة ممزوجاً مع أعشاب أخرى لمشكلات الجهاز التنفسي، مثل التهاب القصبات والربو والسعال. ويؤخذ أيضاً لعلاج الكوليرا.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري للسوسوريّة داخليًا.

جينغ جي
Schizonepeta tenuifolia (Labiatae)
Jing Jie

الوصف نبتة معمّرة تعلو 8 أمتار ذات سوق مربعة منتصبة وأوراق رمحية ودوّارات من الأزهار الصغيرة.
المنبت والزراعة الجينغ جي موطنها الشرق الأقصى وتزرع على نطاق واسع في شرقي الصين وتجمع الأجزاء الهوائية للنبتة في الخريف.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات تحتوي الجنغ جي على زيت طيّار مكوّناه الرئيسيان المنتون والليمونين.
الأفعال والاستخدامات الطبية يقدّر الجينغ جي في التراث الصيني كعشبة عطرية ومدفّئة. وتؤخذ لتلطيف الحالات الجلدية مثل الحبوب والحكّة. وتحث الجينغ جي أيضاً على التعرّق وتستخدم لعلاج الحمى والنوافض، ودواء للحصبة، وغالباً ما يمزج مع النعنع الصعتري (*Mentha haplocalyx*، ص 232).
الأبحاث أكّدت الدراسات الصينية قدرة الجينغ جي على زيادة تدفّق الدم في الأوعية التي تلي الجلد مباشرة.

السَّرْخَس المخزني، كفّ النَّسر
Scolopendrium vulgare (Polypodiaceae)
Hartstongue

الوصف سرخس دائم الخضرة يعلو 60 سم. له سعفات شبيهة باللسان وصفّان توأمان من الأبواغ في باطنها.
المنبت والزراعة يوجد السرخس المخزني في كثير من أنحاء أوروبا وشمال إفريقيا وشرقي آسيا وأميركا الشمالية. يفضّل المواقع الظليلة في الأحراج وعلى ضفاف الأنهار والجدران. تجمع السعفات خلال الصيف.
الأجزاء المستخدمة السعفات.
المكوّنات يحتوي السرخس المخزني على حموض


يوجد **السرخس المخزني** في المواقع الحرجية الظليلة في نصف الكرة الشمالي.

التنّيك ولثأ وفلافونيّات (بما في ذلك الليكودلفيدين).
التاريخ والتراث يوصف السرخس المخزني كعلاج للإسهال منذ 2000 سنة على الأقل. وأثر استخدامه في ويلز والمرتفعات الاسكتلندية كلبخة للجروح والسموط والحروق، ودهون للبواسير. وقد دَخّن شعب الإينو السعفات في اليابان.
الأفعال والاستخدامات الطبية حظي السرخس المخزني بتقدير في الماضي لقدرته على شفاء الجروح، لكنه يستخدم اليوم بشكل رئيسي كقابض معتدل. ويستخدم أحياناً في علاج الإسهال والتهاب القولون المخاطي. وقد يكون مفيداً للكبد والطحال. ويبدو أن للسرخس المخزني خصائص مقشّعة، كما أنه مدر معتدل للبول.

الخنازيريّة العَقْداء، عشبة البواسير العقداء
Scrophularia nodosa (Scrophulariaceae)
Figwort

الوصف عشبة معمّرة منتصبة تعلو متراً واحداً. لها ساق مربّعة وأوراق بيضوية وأزهار دائرية بنّية صغيرة في عناقيد وعُلَيبات بذور خضراء.
المنبت والزراعة الخنازيرية العقداء موطنها أوروبا ووسط آسيا وأميركا الشمالية، وتزدهر في الأماكن الرطبة وفي الأحراج المكشوفة وعلى ضفاف الأنهار وعلى طول الخنادق. تجمع العشبة في الصيف أثناء الإزهار.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات تحتوي الخنازيرية العقداء على الإيرويدوئيدات (بما في ذلك الأوكيوبين والهارباغوسيد وأستيل الهارباغيد) وفلافونيّات وغليكوزيدات قلبية فعّالة وحموض فينولية. ويُعتقد أن الهارباغيد والهارباغوسيد مسؤولان عن مفعوله المضاد لالتهاب المفصل.
التاريخ والتراث يشير اسم نوع هذه النبتة، *Scrophularia*، إلى استخدامها القديم كعلاج للخنازيريّ. وفي هذه الحالة تصاب العقد اللمفاوية للعنق بعدوى التدرّن (السل) فتتورّم لتشكل كتلاً بارزة تحت الجلد. وتشبه جذور الخنازيرية العقداء هذه الغدد المتورّمة، لذا، وفقاً لمذهب التواقيع (الذي يرد شكل النبتة إلى العلل التي تعالجها) اعتبرت النبتة دواءً ملائماً لعلاج الخنازيريّ. وفي القرنين السادس عشر والسابع عشر، حظيت الخنازيرية العقداء بتقدير كأفضل نبتة طبية تساعد في تفريج كل أنواع التورّمات والأورام.
الأفعال والاستخدامات الطبية الخنازيرية العقداء عشبة تدعم إزالة السموم من الجسم ويمكن أن تستخدم كعلاج لكل أنواع الحالات الجلدية. وعندما تؤخذ داخليًا كنقع أو توضع خارجيًا، تفيد في علاج الأمراض الجلدية المزمنة مثل الإكزيمة والصُداف. وعندما توضع خارجيًا، تساعد أيضاً في تسريع شفاء الجروح والحروق والبواسير والقروح. ولا يزال الاستخدام المأثور للخنازيرية العقداء كعلاج للتورّمات والأورام مستمرًا حتى اليوم في أوروبا. والعشبة مدرّة معتدلة للبول أيضاً، ويشتهر أنها فعّالة عندما تستخدم لطرد الديدان.
الأنواع ذات الصلة خنازيريّة المناقع (*S. aquatica*)، وهي نبتة أخرى موطنها أوروبا، لها خصائص مشابهة، وكذا الخنازيريّة الأميركية (*S. marylandica*). تُستخدم الخنازيريّة الصينية (*S. ningopoensis*) في الصين لعلاج العداوي وإزالة السمّية.
تنبيه لا تؤخذ الخنازيريّة العقداء عند الإصابة بحالة قلبيّة.

الشمعيّة كبيرة الزهر، السيروس كبير الزهر
Selenicereus grandiflorus (Cactaceae)
Night-Blooming Cereus

الوصف صبّار معمّر متسلّق متعدد الفروع ذو سوق أسطوانية منتصبة وجذور هوائية. ينتج براعم أزهار كبيرة تتحوّل إلى أزهار بيضاء تتفتّح ليلاً ويبلغ قطرها 20 سم، وثمر بيضوي أحمر.
المنبت والزراعة الشمعية كبيرة الزهر موطنها المكسيك وأميركا الوسطى، ونادراً ما توجد في البرّية


للشمعية كبيرة الزهر أزهار رائعة تتفتّح عند الغسق وتغلق عند الفجر.

الآن. تزرع كنبتة للزينة ونبتة طبيّة. تجمع الأزهار والسوق الفتيّة في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأزهار والسوق الفتية.
المكوّنات تحتوي الشمعيّة كبيرة الزهر على قلوانيّات (بما في ذلك الكاكتين) وفلافونيّات (إيزورهامنتين) وخضاب. يعتبر مفعول الكاكتين المقوّي للقلب مماثلاً لمفعول الغليكوزيدات القلبية (انظر القمعية، نوع الديجيتال *Digitalis*، ص 199).
الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم الشمعيّة كبيرة الزهر في الوقت الحالي نظراً لندرتها، لكنها دواء قيّم للقلب. تنبّه مفعول القلب بزيادة قوّة الانقباضات فيما تبطىء سرعة القلب. توصف كعلاج لحالات متنوّعة، بما في ذلك الذبحة وانخفاض ضغط

الدم، وغالباً ما تعطى كمقوّ أثناء التعافي من نوبة قلبية. وفي منطقة الكاريبي، يستخدم عصير النبتة بأكملها لطرد الديدان، وتستخدم الأزهار في علاج الرثية (الروماتيزم).

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الجرع المفرطة قد تسبّب إزعاجاً للمعدة وهلاساً.

خَلّود السطح
Sempervivum tectorum *(Crassulaceae)*
Houseleek

الوصف نبتة معمّرة عُصاريّة تعلو 10 سم. لها ورديّات دائرية من الأوراق وسوق مزهرة تحمل عناقيد من الأزهار الجرسية الحمراء.

المنبت والزراعة خلّود السطح موطنه وسط أوروبا وشرقيّها وشمال إفريقيا وغربي آسيا، وهو يفضل التربة الرمليّة الجافّة. يُزرع على نطاق واسع كنبتة للحدائق. تُقطف الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق وعصير الأوراق.

المكوّنات يحتوي خلّود السطح على حموض التنّيك ولثًا وحمض الماليك وحمض الفورميك.

التاريخ والتراث طلب الملك الفرنكي شارلمان (742-814) من رعاياه زراعة خلّود السطح على سطوح منازلهم، لأن النبتة تبعد الصواعق والنار على ما يزعم. ويشير اسم جنس خلّود السطح، *Sempervivum* (الخالد)، إلى متانة النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم أوراق خلّود السطح وعصيره لمفعولها المبرّد والقابض، حيث توضع خارجيًا لتلطيف كثير من الحالات الجلدية، بما في ذلك الحروق والجروح والحبوب والمسامير. وعلى غرار كثير من الأدوية الأخرى القابضة والملطّفة، يشدّ خلّود السطح الجلد ويلطّفه في الوقت نفسه. ومن المأثور مضغ الأوراق جيداً لتفريج ألم الأسنان، واستنشاق العصير جيد لوقف الرّعاف. ولا يزال خلّود السطح يستخدم خارجيًا، لكن لا يُنصح بالاستخدام الداخلي لأنه يحضّ على القياء إذا أخذ بجرعات كبيرة.

تنبيه لا يؤخذ خلّود السطح داخليًا.



أوراق **خلّود السطح** العصارية تحتوي على حموض التنّيك ولثا، وكلاهما يلطّف الجلد.

زهرة الشَّيْخ الذهبيّة
Senecio aureus *(Compositae)*
Life Root, Squaw Weed

الوصف نبتة معمّرة منتصبة تعلو متراً واحداً. لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الصفراء من نوع زهرة الربيع.

المنبت والزراعة زهرة الشيخ الذهبيّة موطنها شرقي أميركا الشمالية، وتوجد في المستنقعات وفي الأراضي الرطبة وضفاف الأنهار. تُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي زهرة الشيخ الذهبية على زيت طيّار وقلوانيّات البيروليزيدين (بما في ذلك السينسين والسينيسيونين والأوتوسينين) وحموض التنّيك وراتينج. قلوانيات البيروليزيدين المعزولة سامّة قويّة للكبد.

التاريخ والتراث استخدم شعب الكاتاوبا الأميركي الشمالي زهرة الشيخ الذهبية لعلاج المشكلات النسائية بعامّة، وتفريج آلام المخاض بخاصة.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت زهرة الشيخ الذهبية حتى وقت قريب في طبّ الأعشاب الأنكلو-أميركي كما في الأزمنة الباكرة وسيلة للحث على الحيض وتفريج شكاوى الإياس. ولا يوصى اليوم باستخدام النبتة إلا خارجيًا، كنطول لفرط التصريف المهبليّ.

الأنواع ذات الصلة أنظر زهرة الشيخ اليعقوبية (*S. jacobaea*، المدخل التالي).

تنبيهات لا تؤخذ زهرة الشيخ الذهبية داخليًا. وتخضع النبتة لقيود قانونيّة في بعض البلدان.

زهرة الشيخ اليعقوبيّة
Senecio jacobaea *(Compositae)*
Ragwort

الوصف نبتة معمّرة أو ثنائية الحول تعلو نحو متر. لها أوراق مركّبة مفصّصة وعناقيد كثيفة من الأزهار الصفراء من نوع زهرة الربيع.

المنبت والزراعة زهرة الشيخ اليعقوبية موطنها كثير من أنحاء آسيا وأوروبا وشمال إفريقيا، وقد وطّنت في أميركا الشمالية وأستراليا. تزدهر في المراعي والأراضي العشبية المكشوفة. تعتبر عشبة ضارة في كثير من أنحاء العالم. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.



زهرة الشيخ اليعقوبية يمكن استخدامها خارجياً لتخفيف ألم المفاصل.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي زهرة الشيخ اليعقوبية على زيت طيّار وقلوانيّات البيروليزادين (بما في ذلك السنسيفيلين والسينيسيونين والجاكولين) وحموض التنّيك وراتينج. قلوانيات البيروليزادين المعزولة سامّة شديدة للكبد.

التاريخ والتراث زهرة الشيخ اليعقوبية شديدة السُّمّية للماشية والغنم ولا تقربها الحيوانات الراعية عادة. في الماضي كانت توصف للمساعدة في خفض الحمّى بالحثّ على التعرّق.

الأفعال واستخدامات الطبية لم تعد تستخدم زهرة الشيخ اليعقوبية داخليًا لكنها لا تزال تستخدم كلبخة أو مرهم أو دهون يوضع لتفريج الألم والالتهاب. وتضم الحالات التي تعالج بزهرة الشيخ اليعقوبية الرثية والتهاب المفصل الرثيّ والحالات العصبية مثل عرق النَّسا.

الأبحاث أثبتت الأبحاث الهولندية سنة 1994 أن نبتات زهرة الشيخ اليعقوبية المزروعة في مستويات متدنّية من الضوء تعطي مستويات أدنى بكثير من قلوانيات البيروليزيدين السامّة.

الأنواع ذات الصلة تستخدم زهرة الشيخ الرمادية (S. cineraria)، وهي نوع وثيق الصلة موطنه منطقة الكاريبي كعلاج للسدّ. انظر أيضاً زهرة الشيخ الذهبية (S. aureus، المدخل السابق).

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. يجب ألا تؤخذ زهرة الشيخ اليعقوبية داخلياً، وألا توضع على الجلد المشقوق.

السُّمْسُم
Sesamum indicum *(Pedaliaceae)*
Sesame

الوصف نبتة حولية منتصبة تعلو مترين. لها أوراق رمحية إلى بيضوية، وأزهار بيضاء أو قرنفلية أو بنفسجية فاتحة، وعُلَيبات بذور مستطيلة تحمل كثيراً من الحبوب الصغيرة الرمادية.
المنبت والزراعة السمسم موطنه إفريقيا ويزرع في المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. يُقلع الجذر في الصيف وتجمع البذور بعد أن يتحوّل لون العليبات إلى بني مائل إلى الأسود.
الأجزاء المستخدمة البذور وزيت البذر والجذر.
المكوّنات البذور ذات قيمة غذائية عالية وتحتوي على 55% من الزيت الذي يتكوّن بشكل رئيسي من دهون غير مشبعة (نحو 43% من حمضي الأولئيك واللينولينيك) و 26% من البروتين وفيتامينات B3 و E وحمض الفوليك ومعادن (لاسيما الكلسيوم).
التاريخ والتراث السُّمسم من النباتات التي وجدت في قبر توت عنخ آمون (1370-1352 ق.م). ففي مصر القديمة، كانت البذور تُؤكل وتُعصر للحصول على الزيت الذي يُحرق في المصابيح ويستخدم لصنع المراهم. كما كان السمسم يؤكل في الهند والصين منذ آلاف السنين.
الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السمسم بشكل رئيسي كغذاء وعميل تنكيه في الصين، لكنه يؤخذ أيضاً لتصحيح «حالات العوز»، وبخاصة تلك التي تؤثّر على الكبد والكليتين. وتوصف البذور لمشكلات مثل الدُّوام والطنين وتغبّش الرؤية (عندما تكون ناتجة عن فقر الدم). ونظراً لتأثيرها المزلّق داخل السبيل البولي، تعتبر البذور أيضاً علاجاً للإمساك «الجاف». وللبذور قدرة ملحوظة على تنبيه درّ حليب الثدي. ويفيد زيت السمسم (السيرج) الجلد ويستخدم قاعدة لمستحضرات التجميل. ويستخدم مغلي الجذر في مختلف المأثورات لعلاج السعال والربو.
الأبحاث في تجارب أجريت على حيوانات مخبرية، تبيّن أن زيت السمسم يخفّض مستويات سكر الدم ويرفع مستويات الكربوهيدرات المخزونة (الغليكوجن).

العشبة الروميّة، الفُشَّاغ
***Smilax* spp.** *(Liliaceae)*
Sarsaparilla

الوصف متسلّقة خشبية معمّرة تعلو 5 أمتار. لها أوراق بيضية عريضة وحوالق وأزهار صغيرة مخضرّة.
المنبت والزراعة توجد أنواع الفشّاغ في الغابات المطيرة المدارية وفي المناطق المعتدلة في آسيا وأستراليا. يُقلع الجذر على مدار السنة.
الجزء المستخدم الجذر.
المكوّنات يحتوي الفُشّاغ على 1-3% من صابونينات ستيرويدية وستيرولات نباتية (بما في ذلك بيتا و e - سيتوستيرول) ونحو 50% من النشاء وراتينج وحمض السارسابيك ومعادن.
التاريخ والتراث جُلب الفشّاغ من العالم الجديد إلى إسبانيا سنة 1563، وقد احتفي به كدواء للسفلس يقال إنه استخدم في منطقة الكاريبي ولقي بعض النجاح. غير أن المزاعم كان مبالغاً فيها وسرعان ما ذوت شهرته. واستخدمت العشبة في المكسيك لعلاج كثير من المشكلات الجلدية. وكان جذر الفشّاغ المنكّه الأصيل لجعة الجذور قبل استبدال مواد صناعية به.
الأفعال والاستخدامات الطبية الفشّاغ مضاد للالتهاب ومنظّف، ويمكن أن يفرّج المشكلات الجلدية مثل الإكزيمة والصُّداف والحكّة العامّة، ويساعد في علاج الرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل الرثيي والنقرس. وللفشّاغ مفعول مولّد للبروجسترون أيضاً ما يجعله مفيداً للمشاكل السابقة للحيض، والحالات الإياسية مثل الضعف والاكتئاب. ولا يزال الجذر يستخدم في المكسيك لخصائصه الباهيّة والمقوية المزعومة. وتأخذ شعوب الأمازون الفشّاغ لتحسين النشاط وعلاج مشكلات الإياس.
الأبحاث تُشير الاختبارات الصينية إلى أن الفشّاغ ذو قدرة مضادة لداء البريميّات، وهو مرض نادر ينتقل إلى البشر عن طريق الجرذان. كما اختبر الجذر ممزوجاً مع خمس أعشاب أخرى كعلاج للسفلس. وأفيد عن أن 90% من الحالات الحادّة شفيت فيما بعد.

المَغْد الحلو المرّ
Solanum dulcamara *(Solanaceae)*
Bittersweet

الوصف متسلّقة خشبية ذات ساق نحيلة تعلو 4 أمتار. لها أوراق عميقة التفصّص وأزهار أرجوانية غامقة ذات مآبر صفراء وعنبات بيضويّة قرمزية.
المنبت والزراعة المغد الحلو المرّ موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وشمالي آسيا، وقد وُطّن في أميركا الشمالية. وهو نبتة شائعة على جوانب الطرقات وتزدهر في الأراضي البور. تجمع الأفناد في الربيع أو الخريف ولحاء الجذر في الخريف.
الأجزاء المستخدمة الأفناد ولحاء الجذر.
المكوّنات يحتوي المغد الحلو المرّ على قلوانيات ستيرويدية (بما في ذلك السولاسودين والسولدولكاماريدين)، وصابونينات ستيرويدية ونحو 10% من حموض التنّيك.
التاريخ والتراث في سنة 1735، أوجز العشّاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh استخدامات المغد الحلو المرّ: «لها طبيعة حارّة وجافّة. المغلي في الخمر... يفتح انسدادات الكبد والطحال، لذا فهو جيد لليرقان. كما أنه يشفي الجروح الداخلية والكدمات والتشقّقات، لأنه يذيب الدم المتجمّد ويؤدي إلى تصريفه عن طريق البول». وقد اعتبر عالم النبات السويدي كارلوس لينايوس (1707-1778) أن المغد الحلو المرّ دواء قيّم لاضطرابات الحمّى والالتهاب.
الأفعال والاستخدامات الطبية للمغد الحلو المرّ خصائص منبهة ومقشّعة ومدرّة للبول ومزيلة للسموم ومضادة للرثية. ويبدو أنه أكثر فعالية عندما يؤخذ داخليًا لعلاج المشكلات الجلدية مثل الإكزيمة والحكّة والصُّداف والثآليل. وعندما يوضع مغلي الأفناد كغسول يساعد في تقليل حدّة هذه الحالات. ويمكن أن يؤخذ المغد الحلو المرّ أيضاً لتفريج الربو والتهاب


المغد الحلو المرّ يستخدم لعلاج المشكلات الجلدية والتهاب القصبات.

القصبات المزمن والحالات الرثية بما في ذلك النقرس.
تنبيه المغد الحلو المرّ سام عند الإفراط في تناوله. لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

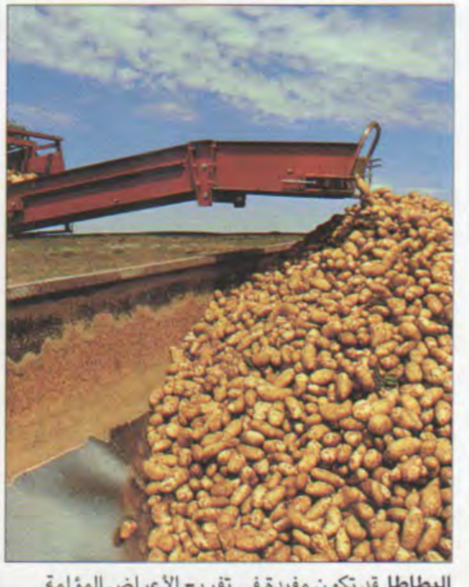
الباذنجان المعروف، الأنَب
Solanun melongena *(Solanaceae)*
Aubergine

الوصف نبتة عشبية معمّرة منتصبة تعلو 70 سم. لها أوراق صوفيّة قليلاً وأزهار بنفسجية وثمر أرجوانيّ كبير.
المنبت والزراعة الباذنجان موطنه الهند وجنوبي شرق آسيا، ويزرع اليوم في كثير من المناطق المدارية، كما يزرع في الدفيئات في المناخات الأبرد. يُقطف الثمر الناضج في الصيف أو الخريف.
الأجزاء المستخدمة الثمر وعصير الثمر والأوراق.
المكوّنات يحتوي الباذنجان على بروتينات وكربوهيدرات وفيتامينات A و B1 و B2 و C.
التاريخ والتراث يزرع الباذنجان كغذاء في جنوبي

وشرقي آسيا منذ الأزمنة القديمة.
الأفعال والاستخدامات الطبية ثمر الباذنجان يخفض مستويات الكولسترول في الدم وهو ملائم كجزء من نظام غذائي للمساعدة في تنظيم ضغط الدم. ويمكن وضع الثمرة غضّة كلبخة للبواسير، لكن شاع استخدامه على شكل زيت أو مرهم. والثمر وعصيره مدرّان فعّالان للبول. ويمكن أن يُصنع من أوراق الباذنجان لبخة ملطّفة ومطرّية لعلاج الحروق والخرّاجات وعقبولة الشفة وحالات مماثلة.
تنبيه أوراق الباذنجان سامّة ويجب ألا تستخدم إلا خارجيًا.

البطاطا
Solanum tuberosum (Solanaceae)
Potato

الوصف نبتة معمّرة تعلو متراً واحداً. لها سوق متفرّعة ذات أوراق مركّبة وأزهار بيضاء أو قرنفلية وعساقيل منتفخة (البطاطا).
المنبت والزراعة البطاطا موطنها التشيلي والبيرو، وتزرع اليوم بضروبها المتعددة في كل أنحاء العالم. يُقلع العسقول عادة من الخريف حتى أوائل الربيع.
الجزء المستخدم العسقول.
المكوّنات تحتوي البطاطا على النشاء ومقادير كبيرة من الفيتامينات A و B1 و B2 و C و K ومعادن (وبخاصة البوتاسيوم) ومقادير صغيرة جداً من قلوانيّات الأتروبين. ومن خصائص هذه القلوانيّات خفض الإفرازات الهضمية، بما في ذلك الحموض المنتجة في المعدة.
التاريخ والتراث زرعت كثير من أنواع البطاطا من قبل شعوب الكِشوا Quechua والأيمارا Aymara في وسط الإنديز. وفي أوائل القرن السادس عشر، أدخلت البطاطا إلى أوروبا على أيدي الرحّالة الأسبان العائدين من العالم الجديد. ولم تصبح البطاطا مكوّناً رئيسيًا في النظام الغذائي الأوروبي إلا في القرن الثامن عشر. ورغم عدم ثبوت الفائدة الطبيّة لماء طهي البطاطا، إلاّ أنها مشهورة بتنظيف الفضّة.
الأفعال والاستخدامات الطبية عندما يؤخذ عصير البطاطا باعتدال، يمكن أن يكون مفيداً في علاج القروح الهضمية وتفريج الألم والحموضة. ويمكن استخدام العصير أو اللبّ المهروس خارجيًا لتلطيف ألم المفاصل والصداع وألم الظهر والطفح الجلدي والبواسير. ويستخدم قشر البطاطا في الهند لعلاج تورّم اللثة وشفاء الحروق.
الأنواع ذات الصلة تستخدم جذور البطاطا البرازيلية (*S. insidiosum*) كمدر للبول ودواء داعم للمعدة.
تنبيهات كل أجزاء النبتة سامّة باستثناء العسقول. والجرع المفرطة من عصير البطاطا سامّة. لا تشرب عصير أكثر من حبّة بطاطا كبيرة في اليوم.


البطاطا قد تكون مفيدة في تفريج الأعراض المؤلمة للقرحة المعدية

الحَيْصل الأصفر
Solanum xanthocarpum (Solanaceae)
Kantakari

الوصف نبتة معمّرة شائكة متعدّدة الفروع تعلو متراً واحداً. لها أوراق بيضوية وأزهار قرنفلية وثمر أصفر.
المنبت والزراعة الحيصل الأصفر موطنه آسيا المدارية، وهو يفضّل الأراضي البور. تجمع الأوراق والجذور عند الحاجة، وتُجمع البذور عند نضجها.
الأجزاء المستخدمة الأوراق والبذور والجذر.
المكوّنات يحتوي الحيصل الأصفر على قلوانيّات ستيرويدية (بما في ذلك السولانوكاربين).
الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب الأيورفيدي المأثور، تؤخذ أوراق الحيصل الأصفر لعلاج الريح والإمساك ويصنع منها سائل غرغرة لاضطرابات الحلق واللثة. ويمكن أخذ البذور المقشّعة والمضادة للنزلة لتفريج الرّبو وتصفية النزلة القصبية. ويستخدم الجذر لعلاج لدغات الأفاعي والعقارب.
تنبيه لا يستخدم الحيصل الأصفر إلا بإشراف اختصاصي.

عصا الذهب
Solidago virgaurea (Compositae)
Goldenrod

الوصف نبتة معمّرة تعلو 70 سم. لها أوراق مسنّنة وسنابل متفرّعة من الأزهار الصفراء الذهبية.
المنبت والزراعة عصا الذهب موطنها أوروبا وآسيا ووطّنت في أميركا الشمالية، وهي تفضّل الأماكن المكشوفة والأراضي البور ومنحدرات التلال. تُجمع في الصيف أثناء الإزهار.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات تحتوي عصا الذهب على صابونينات وثنائيّات تربين وغليكوزيدات فينولية وأستيلينات وسينّامات وفلافونيّات وحموض تنّيك وهيدروكسي بنزويت وإينولين. الصابونينات مضادة للفطر.
التاريخ والتراث كتب العشّاب جون جيرارد سنة 1597 أن «عصا الذهب تتفوّق على الأعشاب الأخرى كافّة في إرقاء الجروح».
الأفعال والاستخدامات الطبية عصا الذهب دواء قيّم لاضطرابات السبيل البولي باعتبارها مضادّة المؤكسد ومدرّة للبول وقابضة. وتستخدم للعلل الخطيرة مثل التهاب الكلى وللمشكلات الأكثر شيوعاً مثل التهاب المثانة. وللعشبة شهرة أيضاً في المساعدة على طرد حصى الكلى والمثانة. وتعمل صابونينات عصا الذهب ضد فطر المُبْيَضّات *Candida* بشكل خاص، وهو مسبب السلاق thrush المهبلي والفموي. ويمكن أيضاً أخذ العشبة لالتهابات الحلق والنزلة الأنفية المزمنة والإسهال. ونظراً لمفعول عصا الذهب المعتدل، يمكن استخدامها لالتهاب المعدة والأمعاء عند الأطفال. ويمكن استخدامها خارجيًا كغسول للفم أو نطول من أجل السلاق.
الأنواع ذات الصلة لعصا الذهب الكندية (*S. canadensis*) خصائص مماثلة.
الاستخدامات الذاتية التهاب الأنف الأرجي مع النزلة، ص 300؛ **العداوي البولية،** ص 314.


عصا الذهب دواء قيّم لالتهاب الإحليل والتهاب الكلى والتهاب المثانة، وغيرها من علل السبيل البولي.

غُبَيْراء الحابلين، شَجَرة السَّمَّن
Sorbus aucuparia *(Rosaceae)*
Rowan

الوصف شجرة معبلة تعلو 12 متراً. لها لحاء ضارب إلى الحمرة وأوراق مركّبة وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وعناقيد من الثمر (عنبات) المستدير البرتقالي إلى أحمر.

المنبت والزراعة تنمو شجرة السمّن في نصف الكرة الشمالي حيث توجد في الأحراج. وتزرع اليوم كشجرة للزينة.

عنبات

الجزء المستخدم الثمر.

المكوّنات يحتوي الثمر على حموض التنّيك والسوربيتول وحمضي الماليك والسوربيك وسكريّات وفيتامين C. وتحتوي البذور على غليكوزيدات سيانوجينية التي تنتج حمض البروسيك شديد السُميّة عند تلامسها مع الماء.

التاريخ والتراث كان يعتقد في المرتفعات الاسكتلندية أن شجرة السمّن ترياق للسحر يعوّل عليه. وكان سكان تلك المناطق يزرعونها قرب منازلهم. وكان رعاة البقر يعتقدون أن استخدام قضيب من شجرة السمّن لسَوْق الماشية يمكن أن يحميها من التأثيرات الشريرة. ويُستخدم الثمر منذ مدة طويلة لصنع الأطعمة المحفوظة.

الأفعال والاستخدامات الطبية غالباً ما تؤخذ شجرة السمّن كمربّى أو نقيع لعلاج الإسهال والبواسير. ويمكن أيضاً استخدام النقيع سائل غرغرة لالتهابات الحلق وكغسول لعلاج البواسير وفرط التصريف المهبلي.

تنبيه تزال البذور السامّة قبل استخدام الثمر كدواء أو غذاء.

سبْجيل مريلاند
Spigelia marilandica *(Loganiaceae)*
Pink Root

الوصف نبتة معمّرة ذات أوراق بيضوية إلى رمحية وسنابل من الأزهار القرنفلية المحمرّة الزاهية وعُلَيْبات بذور مزدوجة.

المنبت والزراعة سبجيل مريلاند موطنه المناطق الجنوبية من الولايات المتحدة، يزدهر في التربة الجافة الغنية في البراح وعلى طول حدود الأحراج. يُقلع الجذر في الخريف

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي سبجيل مريلاند على قلوانيّات (لاسيما السبجيلين) وزيت طيّار وحمض من حموض التنّيك وراتينج. السبجيلين مقيّئ ومهيّج للمعدة.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيّون المحليّون سبجيل مريلاند على نطاق واسع كعشبة طاردة للديدان. وكانت شعوب الشيروكي والكريك تجمعها للاتّجار بها مع المستوطنين البيض. ومنذ أواخر القرن الثامن عشر، أصبح سبجيل مريلاند من الأعشاب الرئيسية المستخدمة في أميركا الشمالية وأوروبا لطرد الديدان.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم سبجيل مريلاند اليوم لطرد الديدان فقط، وبخاصة الديدان الشريطية والمكوّرة. وتوصف مع أعشاب أخرى مثل السنا المكّي (*Cassia senna*، ص 72) والشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210) لضمان إزالة الديدان، والجذر نفسه الذي يمكن أن يكون سامّاً إذا امتصته الأمعاء.

الأنواع ذات الصلة ثمة أنواع متعددة من السبجيل طاردة للديدان مثل السبجيل البرازيلي (*S. flemmingania*) والسبجيل الطبيّ (*S. anthelmia*)، وموطنه البحر الكاريبي وفنزويلا وكولومبيا. ويحتوي السبجيل الطبي أيضاً على قلوانيّات الإيزوكينولين ويستخدم في علاج مرض القلب.

تنبيه لا يستخدم سبجيل مريلاند إلا بإشراف اختصاصي.

البطونيقا الطبيَّة
Stachys officinalis **syn.** ***S. betonica***
(Labiatae)
Betony

الوصف عشبة معمّرة تشكل حصيرة وتعلو 60 سم. لها أوراق إهليلجية مسنّنة وسنابل من الأزهار القرنفلية أو البيضاء.

المنبت والزراعة تنمو البطونيقا الطبية في معظم أنحاء أوروبا، وتوجد في آسيا وصولا إلى القوقاز. تفضّل المراعي وأراضي الخلنج والتلال. تجمع الأجزاء الهوائية عندما تزهر النبتة في أوائل الصيف.



البطونيقا الطبية دواء قديم للصداع. وربما اشتق اسمها من الكلتية بمعنى «الرأس المعافى».

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي البطونيقا الطبية على قلوانيّات (بما في ذلك الستاركيدرين والبطونيسين) فضلاً عن البتائين وحموض التنيك.

التاريخ والتراث اعتبرت البطونيقا الطبّية دواء شاملاً منذ الأزمنة الكلاسيكية. وقد زعم أنطونيوس موسى، طبيب الامبراطور أغسطس (63 ق.م- 14 م) أن البطونيقا تشفي 47 مرضاً. ولطالما حظيت العشبة بتقدير كدواء للصداع.

الأفعال والاستخدامات الطبية لم تعد البطونيقا الطبية تعتبر دواء شاملاً، لكنها مع ذلك ذات قيمة حقيقية كعلاج للصداع وألم الوجه. كما أن النبتة مركّنة معتدلة تفرّج الكرب العصبي والتوتّر. ويعتقد في طب الأعشاب البريطاني أن البطونيقا الطبية تحسّن الوظيفة العصبية وتُضادّ فرط النشاط. وتؤخذ لعلاج «الأعصاب التالفة» وشكاوى ما قبل الحيض وضعف الذاكرة والتوتّر. وللنبتة خصائص قابضة، وعندما تمزج مع أعشاب أخرى مثل السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) وأزهار الزيزفون (*Tilia* spp.، ص 275)، تكون فعّالة ضد الصداع الجيبي والاحتقان. ويمكن أخذ البطونيقا بمفردها أو مع الأخلّية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54) للمساعدة في وقف نزيف الأنف. والبطونيقا مرّة معتدلة أيضاً، وهي تنبّه الجهاز الهضمي والكبد وذات مفعول مقوّ للجسم.

تنبيه لا تؤخذ البطونيقا الطبية أثناء الحمل.

حشيشة القزّاز
Stellaria media *(Caryophyllaceae)*
Chickweed

الوصف عشبة معمّرة ممتدّة تعلو نحو 15 سم. لها سوق شعراء وأوراق بيضوية وأزهار نجمية بيضاء.

المنبت والزراعة حشيشة القزّاز موطنها أوروبا وآسيا، وتوجد اليوم في معظم مناطق العالم. تنمو بسهولة في الأراضي البور وتعتبر عشبة ضارّة عامة. تحصد النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي حشيشة القزّاز على صابونينات ثلاثية التربينويد وكومارينات وفلافونيّات وحموض كربوكسيلية وفيتامين C. ويمكن أن تكون الصابونينات مسؤولة عن قدرة العشبة في المساعدة على خفض الحكّة.

التاريخ والتراث وصف دسقوريدس، وهو طبيب إغريقي كتب في القرن الميلادي الأول، تطبيقات حشيشة القزّاز كما يلي: «قد تكون مفيدة عندما توضع مع دقيق الذرة من أجل التهاب العينين. ويمكن أيضاً إدخال العصير إلى الأذن من أجل ألم الأذن». وحشيشة القزّاز خضرة لذيذة ومغذية، إلى جانب استخداماتها الطبية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم حشيشة القزّاز بشكل رئيسي في علاج الجلد المتهيّج، حيث توضع كعصير أو لبخة أو مرهم أو دهون. وفي بعض الحالات، قد تستخدم حشيشة القزّاز لتلطيف الحكّة الشديدة حينما تفشل كل الأدوية الأخرى. وغالباً

حشيشة القزّاز يمكن أن تساعد في تلطيف الإكزيمة وغيرها من الحالات الجلدية.

ما تستخدم لتفريج الإكزيمة والقروح الدواليّة وطفح القرّاص (الشرى). ويمكن إضافة نقيع النبتة الغضّة أو المجفّفة إلى المغطس حيث تساعد خصائص العشبة المطرّية في خفض الالتهاب، في المفاصل الرثّية مثلاً، وتحضّ على إصلاح الأنسجة. ويمكن أيضاً أخذ حشيشة القزّاز داخليًا لعلاج العلل الصدرية. وتساعد هذه النبتة الهضم بجرع صغيرة.

تنبيهات يمكن أن تسبّب حشيشة القزّاز الإسهال والقياء بجرع كبيرة. لا تؤخذ أثناء الحمل.

الاستخدامات الذاتية الإكزيمة، ص 300؛ **طفح الحفاظ وطفح الجلد الملتهب**، ص 318؛ **طفح القرّاص**، ص 303

شجرة الشّحم
Stillingia sylvatica *(Euphorbiaceae)*
Queen's Delight

الوصف نبتة معمّرة تعلو 1.2 متر. لها أوراق جلدية وأزهار صفراء بدون بتلات وثمرة ثلاثية الفصوص.

المنبت والزراعة شجرة الشحم موطنها جنوبي شرق الولايات المتحدة، حيث تفضّل التربة الرملية. يُقلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات تحتوي شجرة الشحم على قلوانيّات وأسترات ثنائية التربين وزيت ثابت وزيت طيّار وراتينج وحموض التنّيك. يعتبر الجذر الغضّ أكثر فعالية.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون حشيشة القزّاز كمسهل وعلاج لطفح الجلد ودواء لمرض الزهري. وكانت النساء اللواتي ولدن للتو يأخذن مغلي الجذر أو يُحمّمن بنقيعه. وقد أدرجت حشيشة القزّاز في دستور الأدوية الأميركي بين 1831 و 1926.

الأفعال والاستخدامات الطبية يبدو أن حشيشة القزّاز تحثّ على إزالة السموم بشكل عام. وتؤخذ داخليًا للمساعدة في إزالة الإمساك والحبوب والإكزيمة النازّة وتدرّن الغدد اللمفاوية للرقبة. ويؤخذ الجذر أيضاً لعلاج التهاب القصبات وعدوى الحلق. ويوضع خارجيًا كدهون للبواسير والإكزيمة والصُّداف psoriasis.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وهي مقيّئة ومسهلة بجرع كبيرة.

الستروفنطوس
Strophanthus kombe *(Apocynaceae)*
Strophanthus

الوصف كرمة خشبية تتسلق إلى ارتفاع 10 أمتار. لها أوراق إهليلجية وأزهار جرسيّة كبيرة صفراء إلى بيضاء وقرون بذور طويلة ونحيلة.

المنبت والزراعة الستروفنطوس موطنه شرقي إفريقيا. وهو ينمو في البريّة في الغابات المطيرة ويزرع على نطاق تجاري. تُجمع البذور عندما تنضج القرون.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكوّنات يحتوي الستروفنطوس على نحو 10% من الغليكوزيدات القلبية. وهي تبطيء سرعة القلب وتحسّ فاعليته (أنظر أنواع الديجيتال ص 199).

التاريخ والتراث الستروفنطوس سمّ زُعاف حتى بجرع صغيرة. ولطالما استخدم سمًّا للسهام في إفريقيا.

الأفعال والاستخدامات الطبية يمكن وصف الستروفنطوس على غرار القمعية الأرجوانية لعلاج مرض القلب، لكن مكوّنات الستروفنطوس الفعّالة لا تمتصّ جيداً. ويوصي به أحد المراجع كمقوّ لطيف للقلب مفيد بوجه خاص عند مزجه مع الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146) وست الحسن (*Atropa belladonna*، ص 66).

والستروفنطوس مدرّ قويّ للبول على غرار معظم الأعشاب المحتوية على غليكوزيدات قلبية.

الأنواع ذات الصلة ثمة نوعان في غربي إفريقيا، الستروفنطوس السارّ (*S. gratus*) والستروفنطوس الشعاعي (*S. hispidus*)، يستخدمان في نيجيريا لعلاج لدغات الأفاعي. وقد فحصت كلا العشبتين وتبيّن أنهما تؤخّران تخثّر الدم.

تنبيه الستروفنطوس سامّ محتمل لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

جوز القيء، ستريكنوس القيء
Strychnos nux-vomica *(Laganiaceae)*
Nux Vomica

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 15 متراً. لها أوراق بيضوية لامعة وأزهار أنبوبية بيضاء وثمر أصفر يحتوي على 5 - 8 بذور قرصية الشكل.

المنبت والزراعة جوز القيء موطنه جنوبي شرق آسيا. ينمو في البرية ويزرع على نطاق تجاري تُجمع البذور عندما ينضج.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكوّنات يحتوي جوز القيء على 3% من قلوانيّات الإندول (لاسيما الستريكنين وكثير غيره) واللوغانين وحمض الكلورجينيك وزيت ثابت. الستريكنين سمّ قاتل يُحدث تشنّجاً شديداً للعضلات.

التاريخ والتراث جُلبت بذور جوز القيء إلى أوروبا لأول مرة في القرن الخامس عشر، ربما كسمّ للطرائد والقوارض. وفي سنة 1640، استخدمت البذور كمنبّه لأوّل مرّة في الطبّ الأوروبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم ندرة استخدام جوز القيء داخليًا بسبب سميّته، فإنه يمكن أن يكون منبّهاً فعّالاً للجهاز العصبي، لاسيّما عند الشيوخ. وتستخدم البذور في طبّ الأعشاب الصيني خارجيًا لتفريج الألم وعلاج الأورام المختلفة وتفريج الشلل، بما في ذلك شلل الوجه. وجوز القيء دواء مثليّ شائع يوصف للمشكلات الهضمية بشكل رئيسي والحساسيّة للبرد والهيوجيّة والسوداويّة.

الأبحاث في تجربة سريرية صينية، وضعت عجينة مصنوعة من جوز القيء على 15000 مريض بشلل الوجه. وثبتت فعالية العلاج في أكثر من 80% من الحالات.

الأنواع ذات الصلة تتمتع كثير من أنواع الستريكنوس بإمكانيّات مماثلة، وقد استخدمت كسمّ للأسهم مثل الستريكنوس السامّ (*S. unguacha*) من جنوبي شرق آسيا. ينتج الستريكنوس السام ثمراً يؤكل، في حين أن ستريكنوس إندونيسيا (*S. ligustria*) يستخدم لعلاج الحمّى والديدان المعوية ولدغات الأفاعي.

تنبيهات لا يؤخذ جوز القيء إلا في مستحضرات العلاج المثلي. وتخضع العشبة والستريكنين لقيود قانونية في معظم البلدان.



جوز القيء يستخدم في مستحضرات العلاج المثلي.

الأصطُرَك الجاويّ، اللُبْنى البنزويّة
Styrax benzoin *(Styraceae)*
Benzoin Gum

الوصف شجرة جنبية مُعبلة تعلو 9 أمتار. لها أوراق بيضوية مستدقّة وعناقيد من الأزهار الجرسيّة الفوّاحة البيضاء.

المنبت والزراعة الأصطرك الجاوي موطنه جنوبي شرق آسيا، وينمو في الغابات المطيرة المدارية. ويزرع أيضاً من أجل صمغه الذي ينزّ من شقوق تحدث في لحاء الأشجار التي يبلغ عمرها 7 سنين على الأقل.

الجزء المستخدم الصمغ.

المكوّنات يحتوي الأصطرك الجاوي على مقادير متغيّرة من أسترات حموض السنّميك والبنزويك والسومرسينوليك وحموض حرّة (مثل حمض البنزويك) وبنزالدهيد وفانيلين.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأصطرك الجاوي مطهّر وقابض قوي، يمكن استخدامه خارجيًا على الجروح والقروح لشدّ النسيج المصاب وتطهيره. وعندما يؤخذ الأصطرك الجاوي داخليًا يعمل على إقرار ألم المغص وتنبيه السعال وتطهير السبيل البولي. والأصطرك الجاوي من مكوّنات بلسم فراير Friar، وهو نشوق بخاري مطهّر ومقشّع لالتهابات الحلق والزكام والربو والتهاب القصبات.

الملفوف النَّتن
Symplocarpus foetidus *(Araceae)*
Skunk Cabbage

الوصف نبتة معمّرة كريهة الرائحة تعلو 75 سم. لها جذر وتدي عسقولي غليظ وأوراق شبيهة بالملفوف وعدة أزهار أرجوانية صغيرة على سنبلة مقلنسة.

المنبت والزراعة الملفوف النتن موطنه شمالي أميركا الشمالية، يزدهر في المراعي والمستنقعات والسبخات. يُقلع الجذر والجذمور في الخريف أو أوائل الربيع.

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذمور.

المكونات يحتوي الملفوف النتن على زيت طيّار وسيروتونين (5HT) وراتينجات.

التاريخ والتراث استخدم شعبا الويننيباغو والداكوتا جذر الملفوف النتن المقشّع والمضاد للتشنّج لعلاج الربو والتهاب القصبات. وقد استخدم الجذر أيضاً كلبخة لإخراج الشظايا والأشواك وشفاء الجروح وتفريج الصداع. واستخدم كثير في أميركا في القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية استمرّ استخدام الملفوف النتن كمقشّع أساساً لعلاج حالات الربو والتهاب القصبات والشاهوق ويؤخذ أيضاً لمشكلات الجهاز التنفّسي الأعلى مثل النزلة الأنفية وحمى الكلا. ويستخدم الملفوف النتن بشكل أقلّ شيوعاً كعلاج للصرع والصداع والدُوار والمشكلات الرئيّة، وكوسيلة لوقف النزيف.



الملفوف النتن نبتة كريهة الرائحة ذات مفعول مقشّع قويّ.

تنبيهات تداول الملفوف النتن الغضّ قد يحدث نفطات في الجلد. ويمكن أن تؤدي الجرعات المفرطة إلى الغثيان والقياء والصداع والدُوام.

التَّمرُ الهنديّ
Tamarindus indica *(Leguminosae)*
Tamarind

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 25 متراً. لها أوراق مركّبة دقيقة وعناقيد من الأزهار البرتقالية المصفرّة وقرون بذور (ثمر) بنيّة إلى رماديّة قصفة تحتوي على ما يصل إلى 12 بذرة مستديرة.

المنبت والزراعة التمر الهندي موطنه مدغشقر ويُزرع في كثير من المناطق المدارية بما في ذلك البحر الكاريبي والهند وجنوبي شرق آسيا والصين.

الجزء المستخدم الثمر.

المكوّنات يحتوي التمر الهندي على 16-18% من حموض النبات (بما في ذلك حمض النيكوتينيك وفيتامين B3) وزيت طيّار (يضم الجيرانيال والجيرانيول والليمونين) وسكّريات وبكتين و 0.8% من البوتاسيوم والدهن. واعتُقد سابقاً أن الفيتامين C من مكوّنات التمر الهندي، لكن ذلك محل خلاف الآن.

ثمرة

التاريخ والتراث كان البحارة يأكلون ثمر التمر الهنديّ كمكمّل غذائي لنظامهم الغذائي النشوي اعتقاداً منهم أن أكل الثمر يحول دون الإصابة بالأسقربوط Scurvy. لكن يبدو أن التمر الهندي لا يحتوي على فيتامين C. والتمر الهندي مكوّن رئيسي في كثير من المخلّلات الحلوة والتوابل، لاسيما صلصة ورسسترشاير.

الأفعال والاستخدامات الطبية التمر الهندي ثمرة صحيّة منظّفة تحسّن الهضم وتفرّج الريح وتلطف التهابات الحلق وتعمل كمليّن معتدل. ويُعطى في الطب الأيورفيدي لفتح الشهية وتقوية المعدة. كما أنه يستخدم لتفريج الإمساك. لكن عندما يمزج مع الكمّون والسكر، يوصف أيضاً كعلاج للزُّحار. وفي جنوبي الهند، تؤخذ صلصة التمر الهندي لعلاج الزكام والعلل الأخرى التي تنتج نزلة مفرطة. ويعتبر في الطب الصيني عشبة مبرّدة ملائمة لعلاج «حرارة الصيف». ويُعطى الثمر أيضاً لفقد الشهية والغثيان والقياء أثناء الحمل وللإمساك.

الاستخدام الذاتي **التهابات الحلق**، ص 311.

حشيشة الدود
Tanacetum vulgare *(Compositae)*
Tansy

الوصف نبتة معمّرة قوية العطر تعلو متر واحد. لها ساق منتصبة وأوراق مركّبة ريشيّة وعناقيد من رؤيسات الزهور الصفراء قرصية الشكل.

المنبت والزراعة توجد حشيشة الدود في كل أنحاء المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، وتنمو في

حشيشة الدود دواء قويّ لطرد الديدان لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصيّ.

الأراضي البور وعلى جوانب الطرق وقرب الماء. تُجمع الرؤوس المزهرة عندما تتفتح الأزهار في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.
المكوّنات تحتوي حشيشة الدود على زيت طيّار ومستويات هامّة من التوجون والكافور ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفلافونيات وراتينج. ويحض الزيت الطيّار بقوة على الحيض.
التاريخ والتراث لم تذكر حشيشة الدود في النصوص الكلاسيكية المتبقية، لكن العشابين وصفوها في القرون الوسطى، لاسيما القديس هيلدغارد البنجيني (القرن 12). ومنذ ذلك الوقت تستخدم حشيشة الدود على الأكثر كنبتة طاردة للديدان. وفي إنكلترا، كانت مهلبية حشيشة الدود تؤكل أثناء الصوم الكبير. وفي القرن 16 وصف العشّاب جون جيرارد هذه المهلبية بأنها «ذات مذاق سائغ وجيّدة للمعدة».
الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم حشيشة الدود اليوم بسبب سمّيتها المحتملة. وعندما تؤخذ النبتة، يكون ذلك لطرد الديدان بالدرجة الأولى وللمساعدة في تنبيه نزيف الحيض بدرجة أقل. ويمكن استخدام حشيشة الدود خارجيًا للقضاء على الجرب والبراغيث والقمل. لكن الاستخدام الخارجي لمستحضرات حشيشة الدود يحمل معه خطر التسمّم.
تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. ويحتمل أن تكون حشيشة الدود غير مأمونة للاستخدام الداخلي والخارجي، ويجب ألا تؤخذ أثناء الحمل. وتخضع النبتة وزيتها العطري، بصورة خاصة، إلى قيود قانونية في بعض البلدان.

الطَّقْسوس العاديّ، الزَّرْنَب
Taxus baccata (Taxaceae)
Yew

الوصف شجرة دائمة الخضرة بطيئة النمو تعلو 25 متراً. لها لحاء أحمر كصدأ الحديد وأوراق إبرية منبسطة خضراء غامقة. تنتج الأشجار الأنثى ثمراً لحيماً أحمر شبيهاً بالكوب.
المنبت والزراعة ينمو الطقسوس العادي في المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي. ويوجد مزروعاً أكثر مما يوجد في البرية، ويفضل التربة الجيريّة الغنية، تُجمع الأوراق في الربيع.
الأجزاء المستخدمة الأوراق.
المكوّنات يحتوي الطقسوس العادي على مزيج من القلوانيات يُعرف بالتكسين، وكذلك ثنائيّات التربين (بما في ذلك التاكسول في بعض الأنواع) والليغنانات وحموض التنّيك وراتينج.
التاريخ والتراث كانت شجرة الطقسوس العادي مقدّسة عند الكهنة الدّرويد الذين يُعتقد أنهم اعتبروها رمزاً للخلود. وقد زرع الدرويد الطقسوس العادي في المواقع المقدّسة، وهي ممارسة استمرت مع مجيء المسيحية. وتحتوي كثير من باحات كنائس القرون الوسطى على أشجار طقسوس قديمة، يُعتقد أن بعضها يزيد عمره على 1000 سنة. وفي العصور الوسطى كانت أفضل الأقواس الطويلة تُصنع من خشب الطقسوس العادي، وكذلك العصي السحرية.



الطقسوس العادي
لم يعد يستخدم في طب الأعشاب، ويخضع اليوم لأبحاث كعقار محتمل مضاد للسرطان.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن الطقسوس العادي يستخدم بجرع صغيرة لعلاج المشكلات الرئيّة والبولية، فإن سُمّيته الشديدة تجعله نبتة طبية غير مأمونة.
الأبحاث يكبت التاكسول انقسام الخلايا، لذا يخضع لأبحاث مكثّفة لقدرته المحتملة كعقار مضاد للسرطان. يشيع التاكسول في الطقسوس قصير الورق (*T. brevifolia*)، رغم أن بعض ضروب الطقسوس العادي تحتوي على المادة. وقد أجريت دراسات منذ الثمانينيّات بحثاً عن علاجات محتملة للسرطان.
تنبيه الطقسوس العادي شديد السُّمّيّة. لا يؤخذ في أي ظرف كان.

إهْليلج بليلَة، البَليلَج
Terminalia belerica (Combretaceae)
Beleric Myrobalan

الوصف شجرة دائمة الخضرة ذات عناقيد من الأزهار البيضوية وسنابل من الأزهار الصغيرة المخضرّة كريهة الرائحة وثمر بنّي زغب.
المنبت والزراعة البليلَج موطنه الهند وماليزيا والفيليبين، يوجد في الغابات ويزرع من أجل ثمره القابض الذي يُقطف قبل النضج وناضجاً.
الجزء المستخدم الثمر.
المكوّنات يحتوي الثمر على حموض التنّيك والأنتراكينونات.
الأفعال والاستخدامات الطبية ثمرة البليلج قابضة ومقوّية وملّينة. وتستخدم بشكل رئيسي كعلاج للمشكلات الهضمية والتنفسية. وفي طب الأعشاب الهندي، يؤخذ الثمر الناضج للإسهال وعسر الهضم، ويستخدم الثمر الفجّ (غير الناضج) كملّين للإمساك المزمن. وغالباً ما يستخدم البليلج أيضاً لعلاج عداوي الجهاز التنفّسي الأعلى التي تسبّب أعراض التهاب الحلق والبُحّة والسعال. ويُوضع الثمر خارجيًا كدهون للعينين المتقرّحتين.
الأنواع ذات الصلة تستخدم كثير من أنواع الإهليلج لصنع أدوية قابضة وكذلك لخشبها. انظر إهليلج كابول (*T. chebula*، المدخل التالي).
تنبيه لا يؤخذ البليلج أثناء الحمل.

إهليلج كابول
Terminalia chebula (Combretaceae)
Chebulic Myrobalan

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 20 متراً. لها أوراق بيضوية وأزهار بيضاء في سنابل طرفية وثمر صغير خماسي الفصوص.
المنبت والزراعة إهليلج كابول موطنه وسط آسيا والهند، ويوجد في كل أنحاء إيران وباكستان والهند. يُقطف الثمر عندما ينضج.
الجزء المستخدم الثمر.
المكوّنات يحتوي إهليلج كابول على أنتراكينونات وحموض التنّيك وحمض الكيبوليك وراتينج وزيت ثابت.
التاريخ والتراث استخدم إهليلج كابول في الطب الهندي منذ عدة آلاف من السنين، ولطالما اعتبر دواء أوّلي لكل أنواع المشاكل الهضمية.
الأفعال والاستخدامات الطبية الثمر ملّين وقابض يحسّن انتظام الأمعاء بلطف دون الإفراط في تهييج القولون. وعلى غرار الراوند الكفّي (*Rheum palmatum*، ص 124)، يمكن استخدام اهليلج كابول كعلاج للإسهال والزُّحار. وتقي حموض التنيك الموجودة في الثمر جدران الأمعاء من التهيّج والعدوى وتقلّل الإفرازات المعوية. وعلى غرار ذلك، يُساعد الثمر في مواجهة عسر الهضم الحمضي وحُرقة الفؤاد heartburn. ويمكن استخدام مغلي إهليلج كابول كسائل غرغرة وغسول للفم وكدهون للعينين المتقرّحتين والملتهبتين ونطول لالتهاب المهبل وفرط التصريف المهبلي.
تنبيه لا يؤخذ إهليلج كابول أثناء الحمل.

الطوقريون المخزنيّ، الكمادريوس
Teucrium chamaedrys *(Labiatae)*
Wall Germander

الوصف عشبة معمّرة تعلو 24 سم. لها جذر خشبي وأوراق بيضوية مسنّنة خضراء داكنة وسنابل من الأزهار الأنبوبية القرنفلية.

المنبت والزراعة الطوقريون المخزني موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وغربي آسيا، وينمو عادة في الأرض الصخرية الجافّة. تُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي الطوقريون المخزني على غليكوزيدات إيريدويدية (بما في ذلك الهارباجيد) وثنائيّات التربين وزيت طيّار (60% كاريوفيلين) وحموض التنّيك ومتعدّدات الفينول.

التاريخ والتراث أشار الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول إلى أن الطوقريون المخزني كان نبتة طبية شهيرة في شمالي إيطاليا، وأن الأوراق الغضّة كانت تؤكل لدرء الطاعون، وأن النبتة كانت تستخدم أيضاً لتفريج السعال والربو.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم نقيع الطوقريون المخزني لعلاج النقرس والرثية (الروماتيزم) ومشكلة المعدة والحمّى والنزلة وتؤخذ النبتة أيضاً للمساعدة في خفض الوزن وهو مكوّن شائع في الخمور المقوّية. ويستخدم الطوقريون المخزني غسولاً للفم لتقرّح اللثة ودهوناً للمساعدة في شفاء الجروح.

الأنواع ذات الصلة الطوقريون الإفريقي (*T. capense*) دواء ملطّف للبواسير. والطوقريون مَكُوْربي (*T. marum*) يعالج مشكلات الحرارة والمعدة. وللإسقربون البري (*T. scorodonia*)، وهو نبتة أوروبيّة أخرى، استخدامات مماثلة لاستخدامات الطوقريون المخزني.

تنبيه لم تثبت سلامة استخدام الطوقريون المخزني بشكل جازم، فقد يُتلف الكبد عند استخدامه على المدى الطويل). وقد فرض الممارسون الفرنسيون حظراً طوعيًا على استخدامه. يُنصح باستخدام أعشاب بديلة إلى أن تثبت سلامته.

الكاكاو
Theobroma cacao *(Sterculiaceae)*
Cacao, Cocoa

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 8 أمتار. لها لحاء بني باهت وأوراق بيضوية لامعة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء وقرون بذور إجّاصية صفراء محمرّة.

المنبت والزراعة الكاكاو موطنه المكسيك وأميركا الوسطى، وهو اليوم محصول رئيسي في كل أنحاء المناطق المدارية. تجمع القرون مرتين في السنة.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكوّنات يحتوي لب البذور على الزانتين وزيت ثابت وكثير من المكوّنات المسؤولة عن نكهتها. وتحتوي البذور على مقادير صغيرة جدًا من الإندورفينات، وهي مسكّنات قويّة توجد في الجسم بشكل طبيعي.

التاريخ والتراث تُشتقّ كلمة «شوكولاته» من chocolatl، وهو الاسم الذي أعطاه شعب الأزتيك لهذه الشجرة. في سنة 1720، امتدح كوتون ماذر Mather، وهو واعظ أميركي ومؤرّخ طبيعي، الكاكاو فكتب أن النبتة «تزوّد الهنود بالخبز والماء والخمر والخلّ والبراندي والحليب والزيت والعسل والسكّر والإبر والخيطان والكتان والثياب والقبّعات والملاعق والمكانس والسلال والورق والمسامير؛ والخشب والأسقف لمنازلهم؛ والأشرعة والصواري والحبال لمراكبهم؛ والدواء لأمراضهم؛ فهل من رغبة في المزيد؟»



الكاكاو يزرع في المناطق المدارية حول العالم. ولب البذور هو مصدر الكاكاو.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن الكاكاو يستخدم كغذاء في الغالب، فإن له قيمة علاجية كمنبّه للجهاز العصبي. وفي أميركا الوسطى والبحر الكاريبي، تؤخذ البذور كمقوّ للقلب والكلى. ويمكن أن تستخدم النبتة لعلاج الذبحة وكمدر للبول. وتشكل زبدة الكاكاو (الزيت الثابت) مرهمًا جيّداً للشفتين وغالباً ما تستخدم كقاعدة للتحاليل والفرازج (التحاميل المهبلية).

الأبحاث في سنة 1994، أثبت الباحثون الأرجنتينيّون أن مستخلصات الكاكاو تُضاد الجراثيم المسؤولة عن الحبوب والإنتان الدمويّ.

الثويا الغربيّة، شجرة الحياة
Thuja occidentalis *(Cupressaceae)*
Arbor-Vitae

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق شبيهة بالحراشف وأزهار ذكرية وأنثوية ومخاريط بيضوية صغيرة.

المنبت والزراعة الثويا الغربية موطنها شمالي شرق الولايات المتحدة وتزدهر في الأرض الرطبة والمستنقعية وعلى ضفاف الأنهار. وقد أصبحت شجرة زينة مشهورة في أوروبا. تجمع الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات تحتوي الثويا الغربية على زيت طيّار (يضم ما يصل إلى 60% من التوجون) وفلافونيّات وشمع ولثا وحمض التنّيك.

التاريخ والتراث حظيت الثويا الغربية بتقدير كثير من الشعوب الأميركية المحلية كدواء للحمّى والصداع والسعال وتورّم الأيدي والمشكلات الرئيّة. وكانت تحرق لرائحتها ولطرد الأرواح الشريرة. وقد استخدم العشّابون الانتقائيّون في القرن التاسع عشر الثويا الغربية كدواء لالتهاب القصبات والرثية (الروماتيزم) وسرطان الرحم. كما استخدمت لعلاج الآثار الجانبية للتلقيح ضد الحصبة.

غُصَين شجرة الحياة

الأفعال والاستخدامات الطبية للثويا الغربية مفعول مثبت مضاد للفيروسات. وغالباً ما تستخدم لعلاج الثآليل والسلائل (أورام الأغشية المخاطية) حيث توصف داخليًا وخارجيًا لهذه الحالات. كما تستخدم كجزء من نظام لعلاج السرطان، وبخاصة سرطان الرحم. وتشكل الثويا الغربية دواء فعّالاً مقشّعاً ومضادًا للنزلة، ويمكن أن تستخدم لعلاج التهاب القصبات الحاد والعداوي التنفّسية الأخرى. وهي تحضّ على الحيض ويمكن أن تؤخذ لبدء دورات الحيض المتأخّرة، رغم أن ذلك غير مستحسن إن كان الألم الحيضي شديداً. والثويا الغربية مدرّة للبول وتستخدم لعلاج التهاب المثانة الحاد وسلس البول الليلي عند الأطفال. ويمكن دهن مستخلصات منها على المفاصل أو العضلات المؤلمة كمضاد للتهيّج، ما يحسّن مورد الدم المحلي ويخفّف الألم والتيبّس.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ الثويا الغربية أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي.

الاستخدام الذاتي الثآليل، ص 304.

الصعتر البرّيّ
Thymus serpyllum *(Labiatae)*
Wild Thyme

الوصف عشبة دائمة الخضرة تشكل خيوطاً شعرية وتعلو 7 سم. لها سوق مربّعة وأوراق بيضوية صغيرة عطرة وسنابل من الأزهار البنفسجية الفاتحة الزاهية.

المنبت والزراعة الصعتر البرّي موطنه أوروبا، وهو يفضّل أراضي البراح والسبخات والأماكن القاحلة. تجمع العشبة عندما تزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.

المكوّنات يحتوي الصعتر البرّي على زيت طيّار (يضم التيمول والكارفاكرول واللينالول) وفلافونيّات وحمض الكافييك وحموض التنّيك وراتينج. وتشبه

خصائص الزيت الطيّار خصائص زيت الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)، لكنه أقل قوّة منه.

التاريخ والتراث نصح العشاب نيكولاس كلبيبر في القرن السابع عشر بأخذ الصعتر البرّي لعلاج النزيف الداخلي والسعال والقياء. وأشار إلى أنه «يريح الرأس والمعدة والحالبين والرحم ويقوّيها ويطرد الريح ويفتّت الحصى». وقد استخدم كارلوس لينايوس، العالم الطبيعي السويدي في القرن الثامن عشر، النبتة لعلاج الصداع والسُكْر المعلّق.

الأفعال والاستخدامات الطبية الصعتر البري، على غرار نسيبه وثيق الصلة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)، مطهّر قوي ومضاد للجراثيم. ويمكن أن يؤخذ كنقيع أو شراب لعلاج الانفلونزا والزكام والتهاب الحلق والسعال والشاهوق وعداوي الصدر والتهاب القصبات. وللصعتر البريّ خصائص مضادّة للنزلة ويساعد في تصريف الأنف المزكوم والتهاب الجيوب واحتقان الأذن وشكاوى ذات صلة. وقد استخدم لطرد الديدان الشريطية والمكوّرة عند الأطفال، ويستخدم لإقرار الريح والمغص. ومفعول الصعتر البريّ المضاد للتشنّج يجعله مفيداً في تفريج ألم الحيض. ويمكن وضعه خارجيًا كلبخة لعلاج التهاب الثدي، ويمكن استخدام نقيعه كغسول يساعد في لأم الجروح والقروح. ويستخدم الصعتر البريّ أيضاً في المغاطس العشبية وفي الوسادات.

الأنواع ذات الصلة انظر الصعتر الشائع (*T. vulgaris*، ص 142).

تنبيه لا يستخدم من أجل الديدان عند الأطفال إلا بإشراف اختصاصي.

الزَّيْزَفون، الليمون البرتقالي الورق
Tilia spp. (*Tiliaceae*)
Lime, Linden

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً، لها لحاء رماديّ أملس وأوراق قلبية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة ذات قنابات شبيهة بالأجنحة.

المنبت والزراعة الزيزفون موطنه أوروبا ويوجد في البرّية، لكنه يزرع كثيراً في الحدائق وعلى الطرقات. تُجمع الأزهار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار.

المكوّنات يحتوي الزيزفون على فلافونيّات (وبخاصة الكوبرسيتين والكامفيرول) وحمض الكافييك وحموض أخرى ولثأ (نحو 3%) وحموض تنّيك وزيت طيّار (0.02-0.1%) وآثار من مركّبات شبيهة بالبنزوديازيبين. الفلافونيّات تحسّن دوران الدم.

التاريخ والتراث تروي الخرافة الإغريقية كيف اغتُصبت فيليرا philyra، وهي من الحوريات، من قبل الإله ساتورن على هيئة حصان، وولدت في نهاية الأمر القنطورس الشهير كيرون Cheiron. وكانت فيليرا شديدة الإخلاص بحيث أنها رجت الآلهة عدم تركها بين الفانين. وقد لبّت الآلهة رغبتها بتحويلها إلى شجرة زيزفون.

الأفعال والاستخدامات الطبية الزيزفون دواء مضاد للتشنّج ومحثّ على العرّق ومركّن. وهو يفرّج التوتّر والصداع الجيبي ويساعد في تهدئة العقل ويتيح النوم بسهولة. والزيزفون دواء ممتاز للكرب والذعر ويستخدم بشكل خاص لعلاج الخفقان العصبي. وتفرّج الأزهار الزكام والأنفلونزا بخفض النزلة الأنفية وتلطيف الحمّى. ويشيع أخذ أزهار الزيزفون لخفض ضغط الدم العالي، لاسيّما عندما يكون للعوامل العاطفية دور في ذلك. وتستخدم الأزهار على المدى الطويل لعلاج ارتفاع ضغط الدم الانقباضي المصاحب لتصلّب الشرايين. ونظراً لخصائص أزهار الزيزفون المطرّية، فإنها تستخدم في فرنسا كدهون للجلد المستحكّ.

تستخدم أزهار **الزيزفون** على أنواعه، بما فيها الزيزفون الأوروبي في طب الأعشاب.

سَلْسَفيل المرج، لحية التيس
Tragopogon pratensis (*Compositae*)
Goat's Beard

الوصف نبتة حولية أو معمّرة تعلو 60 سم. لها أوراق نحيلة وأزهار كبيرة أحادية صفراء تليها «ساعات» جميلة تشبه الطرخشقون.

المنبت والزراعة سلسفيل المرج موطنه أوروبا، ويوجد في المواقع العشبية الجافة. يُقلَع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي الجذر على الإينولين والإينوسيتول والمانيتول وستيرولات نباتية.

التاريخ والتراث كان سلسفيل المرج يؤكل قديماً كخضرة، وقد امتدحه جون جيرارد سنة 1597 باعتباره «أزكى الأطعمة وأكملها».

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار نسيبه الطرخشقون (*Taraxacum officinale*، ص 40)، يُعتبر سلسفيل المرج دواء مفيداً للكبد والمرارة. ويبدو أن له مفعولاً مزيلاً للسموم، وقد ينبّه الشهية والهضم. ويجعل محتوى الإينولين العالي هذه العشبة غذاء مفيداً للداء السكري. والإينولين من المغذيات المصنوعة من وحدات الفركتوز لا الغلوكوز، لذا لا يرفع مستويات غلوكوز الدم.

الأنواع ذات الصلة السلسفيل المبذول (*T.* (*porrifolius* غذاء شتوي شائع في جنوبي أوروبا. وهو أيضاً نبتة منظّفة تستخدم لعلاج تصلّب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

نَفَل المروج، النَّفَل البَنَفْسجي
Trifolium pratense (*Leguminosae*)
Red Clover

الوصف عشبة معمّرة تعلو 40 سم. لها ساق منتصبة شعراء وأوراق ذات 3 (أو 4 نادراً) وريقات بيضوية عليها علامة هلالية بيضاء ورُؤيسات زهور بيضوية قرنفلية أو أرجوانية.

المنبت والزراعة نفل المروج موطنه أوروبا وآسيا، وقد وطّن في أميركا الشمالية وأستراليا، ويُزرع على نطاق واسع كنبتة وكمحصول مثبت للنتروجين. تجمع رؤيسات الأزهار عندما تتفتح في الصيف.

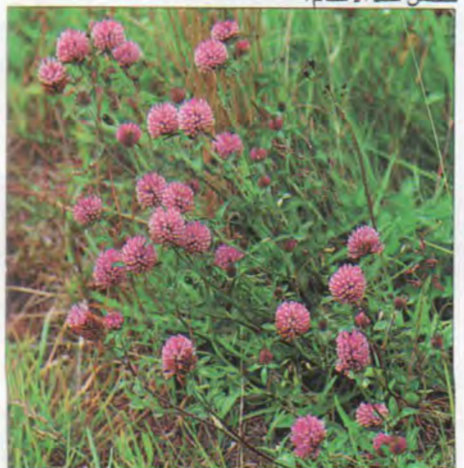
الأجزاء المستخدمة رؤيسات الأزهار.

المكوّنات يحتوي نفل المروج على فلافونيّات وحموض فينولية (مثل حمض الساليسيليك)، وزيت طيّار (بما في ذلك ساليسيلات الميثيل وكحول البنزيل) وسيتوستيرول ونشاء وحموض دهنية. الفلافونيّات الموجودة في الأزهار والأوراق مولّدة للأستروجين.

التاريخ والتراث كانت تعتبر العلامات الهلالية الموجودة على وريقات نَفَل المروج أمارة على أن النبتة قد تفيد حالات السُّدّ (وفقاً لمذهب التواقيع الذي يعتبر أن مظهر النبتة يشير إلى العلل التي تعالجها). وقد استخدمت هذه العشبة لعلاج سرطان الثدي. وكان يوضع مغلي مركّز على موقع الورم لحضّه على النمو إلى الخارج وشفاء الجسم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية ممزوجاً عادة مع أعشاب منقّية أخرى مثل الأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62)، والحُمّاض المفتول (*Rumex crispus*، ص 126). وهو أيضاً مقشّع ويمكن استخدامه للسعال التشنّجي. وقد يفيد مفعوله المولّد للإستروجين شكاوى الإياس.

الأبحاث لم تُجر كثير من الأبحاث على الأفعال الطبيّة لنفل المروج، لكن من المعروف أن للعشبة مفعولاً مانعاً للحمل عند الأغنام.



نَفَل المروج نبتة شائعة على الطرقات، لكنها تزرع أيضاً كمحصول علفيّ.

الحُلْبَة الروميّة، الحُلْبَة المزروعة
Trigonella foenum-graecum *(Leguminosae)*
Fenugreek

الوصف نبتة حولية قويّة العطر تعلو 80 سم. لها أوراق ثلاثية الوريقات وأزهار بيضاء مصفرّة شبيهة بالبازيلا وقرون شبيهة بالمنجل.

المنبت والزراعة الحلبة الرومية موطنها شمال إفريقيا والبلاد التي تحدّ شرقي البحر المتوسط، وهي تنمو في الأراضي البور وتزرع على نطاق واسع، لاسيّما في الهند. تُجمع البذور في الخريف.

بذور الحلبة الرومية

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكوّنات تحتوي الحُلبة الرومية على زيت طيّار وقلوانيّات (بما في ذلك ثلاثي الغونيلين) وصابونينات (تستند إلى الديوسجينين) وفلافونيّات ولثا (نحو 27%) وبروتين (نحو 25%) وزيت طيّار (8% تقريباً) وفيتامينات A و B1 و C ومعادن.

التاريخ والتراث تسجل بردية إيبرز Ebers المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة 1500 ق.م وصفة للحروق تحتوي على الحلبة الروميّة، وكانت البذور تستخدم في مصر القديمة أيضاً للحث على الولادة. وفي القرن الخامس قبل الميلاد، اعتبر الطبيب الإغريقي أبقراط الحلبة الرومية عشبة ملطّفة قيّمة. وأوصى دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة الرومية كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية، بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبل والفرج.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الحلبة الرومية كثيراً في طب الأعشاب في شمال إفريقيا والشرق الأوسط والهند، إذ تحظى بتقدير باعتبارها دواء لكثير من الحالات. يعطي الحبوب المغذيّة أثناء النقاهة وللحض على زيادة الوزن، وبخاصة عند القَهَم anoraxia. كما أنها مفيدة أيضاً في خفض الحمّى، ويقارن بعض المراجع قدرتها بقدرة الكينين. ومفعول البذور الملطّف يجعلها ذات قيمة في علاج التهاب المعدة والقروح المعدية. وتستخدم أيضاً للحثّ على الولادة ودر حليب الثدي. ويعتقد أيضاً أن الحلبة الرومية تخفض مستويات الكولسترول. ويمكن وضع البذور خارجياً كلزقة لعلاج الخرّاجات والحبوب والقروح والحروق، أو استخدامها كنطول لفرط التصريف المهبلي. وتحسّن الحبوب أيضاً رائحة النفس الكريهة وتساعد في استعادة حاسة الذوق المتبلّدة. وفي الصين، تستخدم الحلبة الرومية كتحميلة لعلاج سرطان عنق الرحم.

الأبحاث تبين في تجارب على الحيوانات أن الحلبة الرومية تكبت سرطان الكبد وتنبّه انقباضات الرحم ولها مفعول مضاد للداء السكري.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

اللاَّلَةُ المنتصبة
Trillium erectum *(Liliaceae)*
Beta Root

الوصف نبتة معمّرة جذّابة ذات ساق منتصبة تعلو 40 سم. لها ثلاث أوراق متموّجة ورائحة كريهة، وأزهار حمراء إلى صفراء ثلاثية البتلات.

المنبت والزراعة اللالة المنتصبة موطنها أميركا الشمالية وتنمو في المواقع الظليلة في الأحراج. يُقلع الجذمور عادة بعد أن تسقط الأوراق في الخريف.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكوّنات تحتوي اللالة المنتصبة على صابونينات (مثل التريلين) وحموض التّنيك وراتينج وزيت ثابت وقليل من الزيت الطيار.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون أنواع اللاّلة *Trillium* المختلفة للمساعدة في الولادة وعلاج دورات الحيض غير المنتظمة وألم الحيض وفرط التصريف المهبلي، وكلبخة لتلطيف الحلمات المتقرّحة.

الأفعال والاستخدامات الطبية اللالة المنتصبة دواء قيم للنزيف الحيضي الشديد أو النزيف بين الحيضي يساعد في خفض تدفّق الدم. وتستخدم أيضاً لعلاج النزيف المرتبط بالليفانيّات الرحميّة. ويمكن أيضاً أخذ اللالة المنتصبة للنزيف داخل النبيبات البولية، وبدرجة أقل للفظ الدم بالسعال. وهي لا تزال عشبة قيمة لتسهيل الولادة. ويفيد نطول اللالة المنتصبة لفرط التصريف المهبلي والسلاق thrush.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل إلا بإشراف اختصاصي.

السَّلُبوت الكبير، الكبوسين الكبير
Tropaeolum majus *(Tropaeolaceae)*
Common Nasturtium

الوصف نبتة حولية متسلّقة تعلو 3 أمتار. لها سوق منتشرة وأوراق دائرية وأزهار بوقيّة برتقالية إلى صفراء ذات مهماز طويل.

المنبت والزراعة السلبوت الكبير موطنه البيرو، ويزدهر في المواقع المشمسة. يزرع كعشبة للزينة والسلطة. تقطف كل أجزاء النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والبذور.

المكوّنات يحتوي السلبوت الكبير على غلوكوسيانات (بما في ذلك الغليكوتروبيولين) والسبيلانتول والميروسين (وهو أحد الإنزيمات) وحمض الأوكزاليك وفيتامين C.

التاريخ والتراث لطالما استخدم السلبوت الكبير في طب الأعشاب الأنديزي كعشبة مطهّرة ولائمة للجروح، وكمقشّع يفرّج الحالات الصدرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يبدو أن كل أجزاء السلبوت الكبير مضادة حيويّة (صادّة) لكن



أزهار السلبوت الكبير لها خصائص صادّة (مضادة حيوية) ويمكن استخدامها للأم الجروح.

المكوّنات المسؤولة عن ذلك مجهولة. يمكن أخذ نقيع الأوراق لزيادة المقاومة للعداوي الجرثومية وتصريف النزلة الأنفية والصدرية، ويبدو أن هذا الدواء يقلّل تكوّن النزلة وينبّه تصريف البلغم بالسعال. والسلبوت الكبير أيضاً غسول مطهّر فعّال للاستخدام الخارجي. ويؤخذ عصير النبتة داخليًا لعلاج تدرّن العقد اللمفية للرقبة. وتحتوي أوراق السلبوت الكبير وأزهاره الحرّيفة على مقادير عالية من الفيتامين C، وتشكل خضرة جيدة للسلطة، في حين أن للبذور الأرضية خصائص مسهلة.

أتسوغة كندا
Tsuga canadensis *(Pinaceae)*
Canada Spruce

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً. لها لحاء بنيّ محمّر وأوراق إبرية قصيرة ومخاريط مؤنّثة ومذكّرة صغيرة.

المنبت والزراعة أتسوغة كندا موطنها الأنحاء الشرقية من أميركا الشمالية، وتنمو في الأحراج ومواقع المستنقعات. يجمع اللحاء من الأشجار البالغة على مدار السنة.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكوّنات تحتوي أتسوغة كندا على زيت طيّار (يضم ألفا البينين وأستات البورنيل والكارينين) و 10-14% من حموض التنّيك وراتينج.
التاريخ والتراث أعطى الأميركيون المحليون أتسوغة كندا إلى الرحّالة جاك كارتييه Cartier سنة 1535. وكان هو وطاقمه قد أصيبوا بمرض الإسقربوط أثناء استكشاف نهر سان لويس، لكنهم شفيوا بسرعة عند أخذ مغلي الأوراق واللحاء. واستخدمت كثير من الشعوب الأميركية المحلية اللحاء لعلاج الجروح.
الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء أتسوغة كندا قابض ومطّهر. ويمكن أخذ المغلي لعلاج الإسهال والتهاب القولون والتهاب الرتج diverticulitis والتهاب المثانة. ويمكن استخدام أتسوغة كندا خارجيًا لعلاج فرط التصريف المهبلي والسلاق وتدلّي الرحم، أو كغسول للفم وسائل غرغرة لالتهاب اللثة والتهاب الحلق، أو كغسول لتنظيف الجروح وشدّها.

حشيشة السُّعال
Tussilago farfara (Compositae)
Coltsfoot

الوصف عشبة معمّرة تعلو 30 سم. لها سوق مزهرة ذات حراشف أرجوانية وأزهار صفراء ذهبية وأوراق قلبية الشكل.
المنبت والزراعة حشيشة السعال موطنها أوروبا وشمالي آسيا، وقد وطّنت في أميركا الشمالية، وهي نبتة شائعة غالباً ما توجد على جوانب الطرقات وفي الأراضي البور. تُجمع الأزهار في أواخر الشتاء والأوراق في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.
المكوّنات تحتوي حشيشة السعال على فلافونيّات ونحو 8% من اللثأ (يتألف من متعددات السكريد) و10% من حموض التنّيك وقلوانيات البيروليزيدين وفيتامين C وزنك. وقد يكون لقلوانيات البيروليزيدين تأثير سام على الكبد، لكنها تتفكك إلى حد كبير عندما يتم غلي الأجزاء لصنع المغلي. ومتعددات السكريد مضادة للالتهاب ومنبّهة للمناعة. والفلافونيّات مضادة للالتهاب ومضادة للتشنج.

حشيشة السعال تستخدم منذ زمن بعيد دواء للسعال

التاريخ والتراث تؤخذ حشيشة السعال منذ 2500 على الأقل كدواء للسعال، وتدخّن كوسيلة لتسهيل التنفّس. وقد أوصى بها دسقوريدس، وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول، للسعال الجافّ و«للذين لا يستطيعون التنفّس إلا وقوفاً».
الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة السعال عشبة نظرية ومقشّعة، وهي من أشهر الأدوية الأوروبية لعلاج مشكلات الصدر. وفي أوروبا، تفضّل الأوراق على الأزهار (التي تحتوي على مقادير أكبر من قلوانيّات البيروليزيدين)، لكن الأزهار مفضّلة في الصين. ويؤخذ جزء النبتة كمغلي للحالات الصدرية. وعندما تستخدم حشيشة السعال كشراب أو دخان طبيّ، فإنها تفرّج الربو. وتؤخذ هذه العشبة كعلاج نوعي للسعال التشنّجي. وتكون فعّالة على وجه الخصوص عندما تستخدم ممزوجة مع السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) والصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 112) والكزر البري (*Prunus serotina*، ص 255). وتصنّف حشيشة السعال كعشبة مدّفئة في الصين تساعد في تفريج السعال والأزيز.
الأبحاث تبيّن أن مستخلصات من النبتة بأكملها تزيد المقاومة المناعية. ففي تجربة صينية على 36 مريضاً يعانون من الربو القصبي، أظهر 75% بعض التحسّ بعد العلاج، لكن التأثير المضاد للربو لم يدم طويلاً.
تنبيهات لا تستخدم أزهار حشيشة السعال. لا تؤخذ الأوراق لمدة تزيد على 3-4 أسابيع متواصلة. لا تؤخذ حشيشة السعال أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي. النبتة غير ملائمة للأطفال دون السادسة. تخضع حشيشة السعال لقيود قانونية في بعض البلدان.

اللوبيليّة الهنديّة
Tylophora asmatica (Asclepidaceae)
Asmatica, Indian Lobelia

الوصف متسلّقة مجدولة ذات أوراق رمحية وأزهار مخضرّة تنتج كثيراً من البذور المسطّحة.
المنبت والزراعة اللوبيلية الهندية موطنها شبه القارّة الهندية. وهي تنمو في البرية في سهول الهند. تُجمع الأوراق عندما تزهر النبتة.
الأجزاء المستخدمة الأوراق.
المكوّنات تحتوي اللوبيلية الهندية على قلوانيّات (بما في ذلك التيلوفورين) وفلافونيّات وستيرولات وحموض التنّيك. وللتيلوفورين خصائص مضادة للالتهاب والورم.
التاريخ والتراث لطالما استخدمت اللوبيلية الهندية في الطب الأيورفيدي للحثّ على التقيّؤ والتقشّع، ولعلاج الزُّحار والحالات الرثّية (المتعلقة بالروماتيزم).
الأفعال والاستخدامات الطبية تعتمد اللوبيلية الهندية دواء خاصًا للربو يمكن أن يفرّج أعراضه لمدة تصل إلى 3 أشهر. وهي مفيدة أيضاً في حالات حمّى الكلأ، وتوصف للمشكلات الأرجية الحادّة، مثل الإكزيمة وطفح القرّاص. ويمكن أن تكون علاجاً محتملاً لمتلازمة التعب المزمن وغيرها من اضطرابات الجهاز المناعي. وقد تفرّج اللوبيلية الهندية التهاب المفصل الرثّي، وربما يكون لها قيمة كبيرة في علاج السرطان.
الأبحاث بيّنت الأبحاث السريرية والمخبرية الواسعة في الهند أن اللوبيلية الهندية دواء فعال للربو. وفي السبعينيّات، أثبت عدد من التجارب السريرية أن غالبية مرضى الربو الذين أخذوا العشبة ستة أيام فقط انفرجت عندهم أعراض الربو لمدة 12 أسبوعاً. لكن للأوراق أعراضاً جانبية. ولا يلمّح اسم النبتة إلى قيمتها في علاج الربو فحسب، بل لمفعولها المهيّج أيضاً للسبيل الهضمي، وهي خصائص تشترك فيها مع أنواع اللوبيلية الأخرى. أنظر اللوبيلية المنفوخة (*L. inflata*، ص 108).
تنبيه لا تؤخذ اللوبيلية الهندية إلا بإشراف اختصاصي.

عشبة البرك، البوط الرفيع
Typha angustifolia (Typhaceae)
Pu Huang, Bulrush

الوصف نبتة منتصبة متينة تعلو مترين. لها أوراق منبسطة رفيعة ترتفع موازية للساق، ورأس أسطواني بني من الأزهار الأنثوية، وأزهار ذكرية بلون القشّ فوقها مباشرة.
المنبت والزراعة تزدهر عشبة البرك في المستنقعات والسبخات ومواقع المياه العذبة الأخرى في المناطق المعتدلة والمدارية على حد سواء. يجمع غبار الطلع عن طريق هزّ النبتة.
الجزء المستخدم غبار الطلع.
المكوّنات تحتوي حشيشة البرك على الإيزورهمنتين والبنتاكوزان وستيرولات نباتية.
التاريخ والتراث كان صانعو البراميل في أوروبا يضعون أوراق هذه النبتة بين أضلاع البراميل لجعلها كتيمة للماء. وغبار الطلع شديد الالتهاب. وقد استخدم في صناعة المفرقعات. وكان الجذر يؤكل في أوقات المجاعة.
الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم غبار طلع حشيشة البرك القابض في طب الأعشاب الصيني لوقف النزيف الداخلي والخارجي. ويمكن مزج غبار الطلع بالعسل ووضعه على الجروح والقروح، أو أخذه عن طريق الفم لخفض النزيف الداخلي من أي نوع تقريباً، مثل الرُّعاف أو النزيف الرحمي الدم في البول. ويستخدم غبار الطلع الآن أيضاً في علاج الذبحة (ألم في الصدر أو الذراع ناتج عن نقص إمداد عضلة القلب بالأكسجين). ولا يبدو أن حشيشة السعال استخدمت كدواء في التراث العشبي الأوروبي.
تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

الإنكاريا منقاريّة الورق
Uncaria rhyncophylla *(Rubiaceae)*
Gou Teng

الوصف نبتة معمّرة متسلّقة تعلو 10 أمتار. لها أوراق رمحية متقابلة وأشواك ورؤيسات أزهار مركّبة.

المنبت والزراعة الإنكاريا منقارية الورق موطنها الصين وجنوبي شرق آسيا، وتُزرع في المقاطعات الشرقية والجنوبية من الصين. تجمع السوق والأشواك في الخريف والشتاء.

الأجزاء المستخدمة السوق والأشواك.

المكوّنات تحتوي الإنكاريا منقاريّة الورق على قلوانيّات (بما في ذلك الرنكوفيلين والكورنيوكسين والإيزورينكوفيلين والهيرسوتين) وحمض النيكوتينيك.

التاريخ والتراث ورد أوّل ذكر لاستخدام الإنكاريا منقاريّة الورق في طب الأعشاب الصيني في «السجلات المتفرقة» *Miscillaneous Records* (نحو 500 ميلادية).

الأفعال والاستخدامات الطبية الإنكاريا منقارية الورق مركّنة مضادة للتشنّج، تستخدم بشكل رئيسي لتلطيف أعراض مثل الرعاش والنوبة والتشنّجات والصداع والدُّوام. كما توصف أيضاً للاختلاجات عند الأطفال. وهي في طب الأعشاب الصيني «تطرد الريح [الداخلي] وتوقف الرعاش». وتستخدم أيضاً من قبل الصينيين لخفض ضغط الدم المرتفع وفرط «نار» الكبد.

الأبحاث تشير التجارب الصينية على الحيوانات المخبرية إلى أن الإنكاريا منقاريّة الورق تخفّض ضغط الدم وذات مفعول مركّن هامّ.

الأنواع ذات الصلة على غرار الإنكاريا منقاريّة الورق، يحتوي الكاشو الأصفر (*U. gambier*) على مكوّن يخفّض ضغط الدم. ويحتوي أيضاً على الكاتكين، وهي مادة فعّالة في حماية الكبد من العدوى. ويستخدم الكاشو الأصفر كدواء قابض.

تنبيه لا تؤخذ الإنكاريا منقاريّة الورق إلا بإشراف اختصاصي.

الإشقيل البحريّ، العُنصل البحريّ
Urginea maritima **syn.**
Drimia maritima *(Liliaceae)*
Squill

الوصف نبتة معمّرة تعلو 1.5 متر من بصلة كبيرة بيضاء أو حمراء. لها ساق مزهرة أحادية ووردية من الأوراق القاعدية وسنبلة كثيفة من الأزهار البيضاء.

المنبت والزراعة الإشقيل البحري موطنه جنوبي إسبانيا وجزر الكناري وجنوب إفريقيا، ويزرع في منطقة البحر المتوسط. تُقلع بصلة الضرب الأبيض (لا الأحمر) في أواخر الصيف.

الجزء المستخدم البصلة.

المكوّنات يحتوي الإشقيل على غليكوزيدات قلبية (0.15-2.4% من البوفادينوليد، بما في ذلك السيلاران A) وفلافونيّات وأنتوسيانيدنات ولثا. الغليكوزيدات القلبية مدرة قويّة للبول ذات مفعول سريع نسبيًا. وليس لها المفعول الإجمالي نفسه الموجود في القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199).

الإشقيل البحري يحتوي على مواد ذات تأثير مقوّ للقلب.

التاريخ والتراث ورد الإشقيل البحري في برديّة إيبرز المصرية (نحو 1500 ق.م). وقد استخدم في اليونان من قبل فيثاغورس وأبقراط في القرنين السادس والخامس قبل الميلاد. وفي القرن الميلادي الأول أوصى به الطبيب الإغريقي دسقوريدس كمدرّ للبول ومقيّئ ودواء للدغات الأفاعي والربو. تستخدم البصلة البيضاء في الغالب، لكن المدرسة الطبية في ساليرنو بإيطاليا كانت تفضّل البصلة الحمراء في القرون الوسطى.

الأفعال والاستخدامات الطبية الإشقيل البحري مدرّ للبول ومقيّئ ومقوّ للقلب ومقشّع يُستخدم في كثير من الحالات. يشكل مدرًّا جيداً للبول في حالات احتباس الماء. ونظراً لأن مكوّناته الفعّالة لا تتراكم إلى درجة كبيرة داخل الجسم، فإنه يعتبر بديلاً فعّالاً للقميعة الأرجوانيّة في مساعدة القلب القاصر. والإشقيل البحري مقشّع فعال بجرعات صغيرة. ويعمل كمقيءٍ إذا أخذ بجرعات كبيرة. ويستخدم الإشقيل البحري أيضاً في مستحضرات العلاج المثلي.

تنبيه لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. الإشقيل البحري سامّ بجرع كبيرة.

الأَوَيْسة، عِنَبُ الأحراج
Vaccinium myrtillus *(Ericaceae)*
Bilberry

الوصف جنبة معبلة تعلو نحو 40 سم. لها سوق منتصبة متعددة الأغصان وأدوات بيضوية مستدقة وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية وعنبات كروية تنضج لتصبح أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة الأويسة موطنها أوروبا وأميركا الشمالية. تزدهر في الأراضي البراح والسبخات وبين النبات المنخفض. تجمع الأوراق والثمر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمر والأوراق.

المكوّنات يحتوي الثمر على نحو 0.5% من الأنتوسيانوريدات وفيتامينات B1 و C وطليع الفيتامين A و 7% من حموض التنيك وحموض نباتية. للأنتوسيانوزيدات مفعول مقوّ للأوعية الدموية.

التاريخ والتراث تؤكل الأويسة كثمر مغذّ منذ ما قبل التاريخ.

الأفعال والاستخدامات الطبية عنبات الأويسة الناضجة ملّينة معتدلة نظراً لمحتواها من سكر الفاكهة. لكن الثمر المجفّف ممسك بشكل ملحوظ وذا مفعول مضاد للجراثيم. ويفيد مغلي الثمر المجفّف في علاج الإسهال عند الأطفال. ولأن الأويسة ذات محتوى عالٍ من الأنتوسيانين فإنها ذات قيمة محتملة كبيرة في علاج أوردة الدوالي والبواسير وهشاشة الشعيرات الدموية. ويستخدم مغلي الثمر كغسول للفم. وقد تكون الأوراق مفيدة في الحالات السابقة للداء السكري، لكنها ليست بديلاً للعلاج التقليدي. ويمكن أن تؤخذ لعداوى السبيل البولي.

الأنواع ذات الصلة القمام الأحمر (*V. vitis-idaea*) وعنب الدّب (*V. macrocarpon*) والعنبية كبيرة الثمر (*Arctostaphylos uva-ursi*، ص 168) كلها مطهّرات بولية.

تنبيه لا تستخدم الأوراق لمدة تزيد على 3 أسابيع متواصلة.



ثمر **الأويسة** قد يكون مليّناً إذا كان غضّاً أو ممسكاً إذا كان مجففاً.

الخَربق الأخضر
Veratrum viride *(Liliaceae)*
American Hellebore

الوصف نبتة معمّرة تعلو 2.5 متر. لها أوراق بيضوية إلى خطّيّة وأزهار خضراء وسويقات قصيرة.
المنبت والزراعة ينمو الخربق الأخضر في شمالي أميركا الشمالية، غربي جبال روكي، في الأماكن المنخفضة الرطبة والمستنقعات والسبخات. يقلع الجذمور في الخريف.
الجزء المستخدم الجذمور.
المكوّنات يحتوي الخربق الأخضر على قلوانيّات ستيرويدية وقلوانيّات أخرى وحمض الكيليدونيك. بعض القلوانيّات يخفّض ضغط الدم ويوسّع الأوعية الدموية المحيطية. وتستخدم في الطب التقليدي لعلاج ضغط الدم العالي ونبض القلب السريع.
التاريخ والتراث استخدم شعب الإيروكوا Iroquois الخربق الأخضر لعلاج النزلة واستخدمه شعب الشيروكي لتخفيف الألم الرئيسيّ والمستوطنون الأوروبيون كعامل مزيل للقمل. واستخدمت النبتة أيضاً لعلاج ذات الرئة والنقرس gout والرثية (الروماتيزم) والحمى.
الأفعال والاستخدامات الطبية الخربق الأخضر نبتة عالية السمّيّة ونادراً ما تستخدم في طب الأعشاب اليوم. وهي مبيد فعال للحشرات، لكنها يمكن أن تسبّب آثاراً جانبية حتى عندما توضع على جلد غير مشقوق. وتستخدم النبتة في مستحضرات العلاج المثلي لإبطاء سرعة القلب.
الأنواع ذات الصلة استخدم الشوشون وغيرهم من الأميركيين المحليين الخربق الأميركي (*V. californicum*)، وموطنه الساحل الغربي لأميركا، كمانع للحمل عند النساء، كان يؤخذ مغلي الجذر يوميًا لمدة ثلاثة أسابيع لإحداث عقم دائم. والخربق الأبيض (*V. album*) نبتة أوروبية ذات مكوّنات واستخدامات مماثلة لتلك الخاصة بالخربق الأخضر. وتستخدم الأنواع الصينية بما فيها الخربق الأسود (*V. nigrum*) كمقيّئات ومقشّعات، وكمبيدة للحشرات خارجيًا.
تنبيه الخربق الأميركي شديد السمّيّة. لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

البُوصير الأبيض
Verbascum thapsus *(Scrophulariaceae)*
Mullein

الوصف نبتة منتصبة ثنائية الحول تعلو مترين. لها أوراق بيضوية إلى رمحية خضراء إلى رمادية شعراء قليلا وسنابل من الأزهار الصفراء الزاهية.
المنبت والزراعة البوصير الأبيض موطنه جنوبي أوروبا ووسطها وغربي آسيا. وقد وطّن اليوم في كثير من المناطق المعتدلة الأخرى. ينمو البوصير الأبيض في الأراضي المكشوفة غير المزروعة وعلى جوانب الطرقات. وتجمع الأوراق والأزهار في الصيف.



البوصير الأبيض دواء مقشّع جيّد للسعال والمشكلات الصدرية الأخرى.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.
المكوّنات يحتوي البوصير الأبيض على لثأ وفلافونيّات وصابونينات ثلاثية التربينوييد وزيت طيّار وحموض التنّيك.
التاريخ والتراث نسبت إلى البوصير الأبيض ذات يوم فضائل سحرية وطبية. وقد عبّر عشّاب القرن السادس عشر جون جيرارد عن شكوكه بالقوى السحرية: «ربما يعتقد البعض أن حمل العشبة يساعد في إبعاد المرض... وهذا شيء خرافي لا طائل منه». لكنه أثبت قيمة البوصير الأبيض كدواء للسعال.
الأفعال والاستخدامات الطبية البوصير الأبيض عشبة قيّمة للسعال والنزلة، وهي علاج خاص لالتهاب الرُغامى والتهاب القصبات. ويمكن استخدام الأوراق والأزهار كنقيع لتقليل تشكل المخاط وتنبيه لفظ البلغم بالسعال. ويمتزج البوصير الأبيض جيّداً مع المقشّعات الأخرى مثل حشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277) والصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142). وعندما يوضع البوصير الأبيض خارجيًا يكون مطرّيًا ولائماً جيّداً للجروح. وفي ألمانيا، تنقع الأزهار في زيت الزيتون ويستخدم الزيت الثابت الناتج كدواء لالتهابات الأذن والبواسير.

الفيرونيكا المخزنية، حشيشة الأوجاع
Veronica officinalis *(Scrophulariaceae)*
Speedwell

الوصف نبتة معمّرة شعراء تعلو 50 سم. لها أوراق بيضوية وأزهار ليلكية ذات عروق غامقة.
المنبت والزراعة الفيرونيكا المخزنية نبتة برّيّة شائعة في أوروبا وأميركا الشمالية، وغالباً ما توجد في الأراضي البراح والأماكن العشبية الجافّة. تجمع في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكوّنات تحتوي الفيرونيكا المخزنية على غليكوزيدات إيرويدية (بما في ذلك الأوكتوبين) وغليكوزيدات الأسيتوبينون وفلافونيّات (بما في ذلك الأبجينين والسكويتلارين).
التاريخ والتراث اعتبرت الفيرونيكا المخزنية في الماضي مدرّة مفيدة للبول ومقشّعة. واستخدمت كثيراً لعلاج النزلة والسعال والحالات الجلدية المزمنة. وكانت تعطى أيضاً لمجابهة التعب العصبي الناتج عن فرط النشاط أو التركيز العقلي. لكن في سنة 1935، أعلن لوكليرك، وهو مداوٍ فرنسي بالأعشاب، أن «النقيع ليس له قيمة أكبر من الماء الساخن المستخدم لتحضيره».
الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الفيرونيكا المخزنية اليوم ذات قيمة علاجية ضئيلة وقلّما تستخدم.

الأفلوس الأسود
Viburnum prunifolium *(Caprifoliaceae)*
Black Haw

الوصف شجيرة معبلة تعلو 5 أمتار. لها أوراق بيضوية مسنّنة وعناقيد من الأزهار البيضاء وعنبات زرقاء مسودّة.
المنبت والزراعة الأفلوس الأسود موطنه جنوبي ووسط أميركا الشمالية، وينمو في الأحراج. ينزع لحاء الأغصان في الربيع أو الخريف، ولحاء الجذر في الخريف فقط.
الأجزاء المستخدمة اللحاء ولحاء الجذر.
المكوّنات يحتوي الأفلوس الأسود على كومارينات (بما في ذلك السكوبوليتين والأسكوليتين) والساليسين و 1 ـ ميثيل ـ 2، 3 ثنائي بوتيل الهيميليتات والفيبورنين وحموض نباتية وقليل من الزيت الطيّار وحموض التنّيك.
التاريخ والتراث استخدم شعب الكاتاوبا Catawba لحاء الأفلوس الأسود لعلاج الزحار. وفي القرن التاسع عشر اعتبر اللحاء مقوّياً للرحم وشاع استخدام مغليّه للمساعدة في وقف نزيف الرحم.
الأفعال والاستخدامات الطبية الأفلوس الأسود مضاد للتشنّج وقابض ويعتبر علاجاً خاصًا بألم الحيض. ويستخدم اللحاء أيضاً لعلاج حالات نسائية أخرى، مثل تدلّي الرحم والنزيف الحيضي الشديد وغثيان الصباح وخطر الإسقاط. ولأن الأفلوس الأسود مضاد للتشنج، فإنه مفيد للحالات التي يؤثر فيها المغص أو آلام المَعَص (التشنج) الأخرى على قنوات الصفراء والسبيل الهضمي والسبيل البولي.
الأنواع ذات الصلة استخدم الأفلوس الأحمر (*V. rufidulum*)، وهو نسيب وثيق الصلة، من قبل شعب المينوميني لعلاج المَعَص cramps والمَغص colic. انظر أيضاً الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 146).
تنبيه يجب ألا يؤخذ الأفلوس الأسود من قبل من لديه أرجية للأسبرين.
الاستخدام الذاتي **ألم الحيض**، ص 315.

القَضاب الصغير، القَضاب المصريّ
Vinca minor (*Apocynaceae*)
Lesser Periwinkle

الوصف جنبة دائمة الخضرة تحتضن الأرض وتتقوّس مرتفعة 45 سم. لها سوق متجذِّرة وأوراق إهليلجية لامعة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء خماسية البتلات.

المنبت والزراعة القضاب الصغير موطنه أوروبا وينمو في الأسيجة الشجرية وعلى حدود الأحراج، كما أن يُزرع كنبتة حدائق. تُجمع الأوراق في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات يحتوي القضاب الصغير على نحو 7% من قلوانيّات الإندول (بما في ذلك الفنكامين والفنسين والفنكامينين) وأحد قلوانيات البيسترول (الفنكاروبين) وحموض التنّيك. الفنكامين يزيد تدفّق الدم ومورد الأكسجين إلى الدماغ.

التاريخ والتراث في كتابه عن الأعشاب الطبيّة، وصف الكاتب الروماني أبوليوس Apuleius، من القرن الميلادي الثاني، فضائل القضاب الصغير «ضد المرض الشيطاني والمسّ الشيطاني وضد الأفاعي والوحوش المسعورة». كما أشار أيضاً إلى الطقوس المستخدمة في حصاد العشبة: «إقطع هذه النبتة قائلاً 'أصلّي أن تكون أيها القضاب الذي نريدك لمزاياك المفيدة الكثيرة... زوّدني بما يقيني ويعافيني ويجنّبني أضرار السموم والماء'. وقبل أن تقتلع هذه النبتة تطهّر من كل الأدران ولا تقطفها إلا عندما يبلغ القمر ليلته التاسعة».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم القضاب الصغير كعشبة قابضة ومرقئة، وهذه الخاصية تجعله غسولاً مفيداً لالتهابات الحلق والتهاب اللثة وقروح الفم. وقدرته على الإرقاء (وقف النزف) فعّالة ضد النزيف الداخلي والنزيف الحيضي الشديد والرُّعاف. ونظراً لاكتشاف الفنكامين في أوراق القضاب الصغير، فإنه يستخدم لعلاج تصلّب الشرايين والخَرَف الناتج عن عدم كفاية الدم المتدفق إلى الدماغ.

الأنواع ذات الصلة للقضاب الكبير (*V. major*) مفعول قابض مماثل. انظر أيضاً القضاب الوردي (*V. rosea*، المدخل التالي).

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

القضاب الورديّ
Vinca rosea (*Apocynaceae*)
Madagascar Periwinkle

الوصف نبتة معمِّرة لحيمة تعلو 80 سم. لها أوراق بيضوية لامعة وأزهار بيضاء إلى حمراء زاهية خماسية البتلات.

المنبت والزراعة يعتقد أن هذه النبتة موطنها مدغشقر، وهي شائعة اليوم في كثير من المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. تزرع على نطاق تجاري كنبتة للزينة. وتجمع العشبة والجذر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات يحتوي القضاب الوردي على 70 نوع مختلف من قلوانيّات الإندول، بما في ذلك الفنبلاستين والفنكريستين والألستونين والأغماليسين والليوروكريستين والريزربين.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم هذه النبتة في الطب الشعبي في الفيليبين كدواء للسكري. وفي منطقة الكاريبي، تستخدم الأزهار كغسول ملطف للعينين.

الأبحاث أدى الاستخدام المأثور للقضاب الوردي كعلاج للسكري إلى إجراء فحوص مكثّفة لخصائصه. الفنكريستين والفنبلاستين عميلان قويّان مضادّان للسرطان، وهما إثنان من أهم المركّبات الطبية التي عثر عليها في النباتات في الأربعين سنة الأخيرة. الفنكريستين علاج قياسي لمرض هودجكنز والفنبلاستين للّوكيميا عند الأطفال. وفي حين تبيّن أن مستخلصات من القضاب الوردي تخفّض مستويات سكر الدم. فإن المستحضرات البسيطة للنبتة ككلّ قد لا تكون فعّالة.

تنبيه لا يؤخذ القضاب الوردي إلا بإشراف اختصاصي.

البَنَفْسَج العَطِر
Viola odorata (*Violaceae*)
Sweet Violet

الوصف نبتةٌ زاحفة معمِّرة تعلو 15 سم. لها أوراق بيضوية مسنَّنة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء أو بيضاء جذّابة ذات تويج خماسي البتلات.

المنبت والزراعة البنفسج العطر موطنه أوروبا وآسيا، يشيع على جوانب الطرقات ويوجد أيضاً في الأسيجة الشجرية وفي الأحراج. تُجمع الأزهار والأوراق في الربيع، والجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والجذر.

المكوّنات يحتوي البنفسج العطر على غليكوزيدات فينولية (بما في ذلك الغولترين) وصابونينات (مايروسين وفيولين) وفلافونيّات وقلواني (أودوراتين) ولثأ.

التاريخ والتراث يرتبط البنفسج العطر بالموت في الأسطورة الكلاسيكية، لكن الأطباء الكلاسيكيين عرفوا أيضاً أنه مقيّيء فعّال ودواء للسعال. وأشار العشّاب نيكولاس كلبيبر في القرن السابع عشر إلى أن «كل البنفسج بارد ورطب عندما يكون غضّاً وأخضر ويستخدم لتبريد حرارة الجسم داخليّاً أو خارجيّاً».

الأفعال والاستخدامات الطبية لأزهار وأوراق البنفسج العطر مفعول لطيف مقشّع ومطرّ، وهي تحثّ على التعرّق قليلا. وغالباً ما تستخدم كنقيع أو شراب لعلاج السعال والنزلة ونزلات البرد الصدرية. وتستخدم في طب الأعشاب البريطاني لعلاج سرطان الثدي والمعدة. والجذر مقشّع أقوى بكثير، وهو مقيّيء إذا أخذ بجرعات كبيرة.

الأنواع ذات الصلة البنفسج الكلبي (*V. canina*) له استخدامات مماثلة تقريباً لاستخدامات البنفسج العطر. ويوصف البنفسج الصيني (*V. yedoens*) للأورام والتورّمات الحارّة والنّكاف والخراجات. (أنظر أيضاً البنفسج ثلاثي الألوان (*V. tricolor*، المدخل التالي).

البنفسج ثلاثي الألوان
Viola tricolor (*Violaceae*)
Heartsease

الوصف نبتة حوليّة أو ثنائيّة الحول أو معمّرة تعلو 38 سم. لها أوراق بيضوية مفصّصة وأزهار جميلة بنفسجية وصفراء وبيضاء من نوع البنفسج المثلّث.

المنبت والزراعة البنفسج ثلاثي الألوان موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة من آسيا، وقد وطّن في الأميركتين. يزدهر في كثير من المواطن، من الجبال المعشبة إلى المواقع الساحلية، كما يزرع كنبتة للحدائق. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي البنفسج ثلاثي الألوان على فلافونيّات وساليسيلات الميتيل ولثأ وصمغ وراتينج وصابونين.

التاريخ والتراث كتب كيوغ K'Eogh في كتاب «الأعشاب الطبية الإيرلندية» أن البنفسج ثلاثي الألوان «يشفي الاختلاجات عند الأطفال وينظف الرئتين والثدي وهو مفيد جدًا للحمى، والالتهابات الداخلية والجروح».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البنفسج ثلاثي الألوان في طب الأعشاب الغربي كعشبة منقّية ويؤخذ للحالات الجلدية مثل الإكزيمة. ويشكل النقيع غسولاً مفيداً للحكّة. ولأنه مقشّع، يستخدم لعلاج التهاب القصبات والشاهوق. كما أن مفعول النبتة المدرّ للبول يجعلها مفيدة لعلاج الرثية (الروماتيزم) والتهاب المثانة وصعوبة التبويل.

الاستخدام الذاتي طفح القرّاص، ص 303.



البنفسج ثلاثي الألوان ينمو في البرّية في المناطق المعتدلة، ويزرع على نطاق واسع كنبتة حدائق.

الهَدَال
Viscum album *(Laranthaceae)*
Mistletoe

الوصف شجيرة طفيلية دائمة الخضرة تشكّل عناقيد تمتد 3 أمتار على الأشجار المضيفة. لها أوراق جلدية رفيعة وأزهار مصفرّة في عناقيد من 3 وعنبات بيضاء دائرية دبقة.



الهدال كان «الغصن الذهبي» التي أنقذت إنياس Aeneas الأسطوري من العالم السفلي.

المنبت والزراعة الهدال موطنه أوروبا وشمالي آسيا، ينمو على أشجارٍ مضيفة، لاسيما التفاح *Malus* (.spp. يُجمع في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأغصان والعنبات.

المكوّنات يحتوي الهدال على غليكوبروتينات ومتعدّدات ببتيد (فيسكوتوكسينات) وفلافونيّات وحمض الكافييك وحموض أخرى وليغنانات وأستيل كولين، وعلى متعددات سكريد في العنبات. الفيسكوتوكسينات تثبّط الأورام وتنبّه المقاومة المناعية.

التاريخ والتراث في الخرافة الاسكندنافية، استخدم غصن من الهدال لقتل بولدر Bolder، إله السلام. وقد عُهِد بالنبتة لاحقاً إلى إلهة الحب وصار التقبيل تحتها إلزاميًا.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الهدال بشكل رئيسي لخفض ضغط الدم وسرعة القلب وتخفيف القلق والحث على النوم. عندما يؤخذ بجرعات متدنيّة، يفرّج نوبات الألم والصداع ويحسّن القدرة على التركيز. ويوصف الهدال أيضاً للطنين والصرع. ويمكن أن يؤخذ لعلاج فرط النشاط عند الأطفال. وفي طبّ الطبائع البشرية، تحقن مستخلصات من العنبات لعلاج السرطان.

الأبحاث خضعت فعالية الهدال كعلاج للسرطان إلى كثير من الأبحاث. وما من شك في أن بعض المكوّنات، وبخاصة الفيسكوتوكسينات، ذات مفعول مضاد للسرطان، لكن قيمة النبتة بأكملها في علاج السرطان لم تحظ بقبول تام.

تنبيه الهدال، لاسيما العنبات، سامّ جدًا. لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

كرمة العنب
Vitis vinefera *(Vitaceae)*
Grape Vine

الوصف نبتة متسلقة معبلة ذات سوق منتصبة زاحفة وحوالق وأوراق راحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء الباهتة وعناقيد من الثمر (العنب) التي يتفاوت لونها بين الأخضر والأسود.

المنبت والزراعة كرمة العنب موطنها جنوبي أوروبا وغربي آسيا، وتزرع في المناطق المعتدلة الدافئة حول العالم لثمرها. تجمع الأوراق في الصيف والثمر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر والنسغ.

المكوّنات تحتوي كرمة العنب على فلافونيّات وحموض التنّيك والطرطرات والإينوسيتول والكاروتينات والكولين والسكريّات. ويحتوي الثمر على الطرطريك وحموض الماليك والسكريات والبكتين وحموض التنّيك وغليكوزيدات الفلافون والأنتوسيانينات (في الأوراق الحمراء والعنب الأحمر) وفيتامينات A و B1 و B2 و C ومعادن. وتخفّض الأنتوسيانينات نفوذية الشعيرات الدموية.

التاريخ والتراث أوصى نيكولاس كلبيبر سنة 1652 بكرمة العنب كغسول للفم وكتب أن «رماد الأغصان المحروقة يجعل الأسنان السوداء الفاحمة بيضاء كبياض الثلج، إذا فركتها به كل صباح به. إنها أكثر الأشجار التي تحبّ الشمس أناقة وهي ودودة جدًا لجسم الإنسان».

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق كرمة العنب، وبخاصة الأوراق الحمراء، قابضة ومضادّة للالتهاب. تؤخذ كتقبيع لعلاج الإسهال والنزيف الحيضي الشديد والنزيف الرحمي، وتؤخذ كغسول لقروح الفم ونطول للتصريف المهبلي. والأوراق والعنب الأحمر مفيد في علاج أوردة الدوالي والبواسير وهشاشة الشعيرات الدموية. ويستخدم نسغ الأغصان كغسول للعينين. والعنب مغذّ وملّين معتدل ويدعم الجسم أثناء المرض، وبخاصة السبيل المعدي المعوي والكبد. ونظراً لأن محتوى العنب المغذّي قريب من محتوى بلازما الدم، يوصى بالصيام على العنب لإزالة السموم. والثمر المجفّف (الزبيب) مقشّع معتدل ومطرّ يخفف السعال قليلاً. وخلّ العنب قابض ومبرّد وملطّف للجلد.



العنب مغذّ عالٍ، يستخدم مع الأوراق في علاج أوردة الدوالي.

العُنّاب
Ziziphus jujuba *(Rhamnaceae)*
Jujube

الوصف شجرة شائكة معبلة تعلو نحو 8 أمتار. لها أوراق مستطيلة غير حادّة التسنُّن، وعناقيد من الأزهار الصفراء المخضّرة وثمرة بيضوية بنية محمّرة أو سوداء.

المنبت والزراعة العُنّاب موطنه الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا، ويزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية وشبه المدارية من آسيا وحوض البحر المتوسّط. يجمع الثمر في أوائل الخريف.

الجزء المستخدم الثمر.

المكوّنات يحتوي العنّاب على صابونينات وفلافونيّات وسكّريات ولثاً وفيتامينات A و B2 و C وكلسيوم وفسفور وحديد.

التاريخ والتراث استخدم العنّاب في طب الأعشاب الصيني منذ 2500 سنة على الأقل، وهو ذو مذاق حلو لذيذ وقيمة غذائية عالية. وقد ورد ذكره في «تحفة القصائد» *Classic of Odes*، وهو مقتطفات من الشعر الصيني في القرن السادس ق.م.

الأفعال والاستخدامات الطبية العنّاب ثمر لذيذ ودواء عشبي فعّال على حد سواء. يساعد في اكتساب الوزن ويحسّن قوّة العضلات ويزيد الاحتمال. وفي الطب الصيني، يوصف العنّاب كمقوّ للـ«كي» لتقوية وظيفة الكبد. وهو مركّن معتدل ومضاد للأرجية، يعطى لخفض الهيوجية والتململ. ويستخدم أيضاً لتحسين طعم الوصفات غير المستساغة.

الأبحاث أثبت في اليابان أن العنّاب يزيد مقاومة الجهاز المناعي. وفي الصين، كسبت الحيوانات المخبرية التي غُذّيت بمغلي العنّاب وزناً وأظهرت تحسّناً في القدرة على الاحتمال. وفي إحدى الدراسات السريرية، أعطي 12 مريضاً يشكون من علل في الكبد العنّاب والفستق السوداني والسكّر البني ليليًا. وقد تحسنّت وظيفة الكبد لديهم في 4 أسابيع.

الأنواع ذات الصلة السِّدر (*Z. spinoza*) المركّن يؤخذ في الطب الصيني لـ«تغذية القلب وتسكين الروح».



أدوية عشبية للاستخدام المنزلي

استُخدمت الأدوية العشبيّة منذ أقدم الأزمنة، وهي جزء حيويّ من تراثنا الطبيعي والطبيّ، كما أننا نشعر بارتياح عظيم عند زراعة النباتات والأعشاب الطبيّة وجنيها ومعالجتها للاستخدام المنزلي. ويمكن أن تُدْخِل النباتات الطبيّة تحسّناً عظيماً على الصحة عندما تؤخذ بشكل سليم مع المراعاة اللازمة لكل أنواع الأدوية.

يقدّم هذا القسم نصائح زراعيّة عملية وتعليمات متدرّجة لكيفية صناعة أدوية عشبية مأمونة وفعّالة واستخدامها لمجموعة من الأمراض الشائعة، من الأرجيّات الحسّاسية والشكاوى الهضمية إلى الحالات الجلدية والتهاب المفصل والاضطرابات المعلّقة بالكرب.

زراعة النباتات الطبية

قد تتطلب زراعة النباتات الطبية وقتاً أطول من شرائها جاهزة، لكنها تحمل معها المتعة الفريدة لإنتاج أدويتك العشبيّة بنفسك. ومن السهل أن تُزرع كثير من الأعشاب الطبيّة وتزدهر داخل المنازل أو على عتبة النافذة أو في الحديقة، ما يوفّر مورداً على مدار السنة من الأدوية الطبيعية الذكيّة الغضّة.

حديقة الأعشاب الطبية

يتوقف التخطيط لحديقة أعشاب طبيّة على عدة عوامل، منها الحيّز المتوفّر والمظهر والتربة والظروف والمناخ. وكنقطة بداية، تجد في المخطط أدناه تفاصيل عن زراعة عشر من أكثر النباتات الطبيّة شيوعاً واستخداماً في المناخات المعتدلة. وبعضها مثل الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) والمريمية (*Salvia officinalis*، ص 130) يمكن زراعتها داخل المنزل. وتنمو كثير من النباتات الطبية الأخرى في المناخ المعتدل وتجدر زراعتها، مثل البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76) ورجل الأسد (*Alchemilla vulgaris*، ص 161) والخُزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107). إن كنت في ريب بشأن كيفية العناية بالنباتات، أو ما ينبت بشكل جيد في حديقتك، استشر أحد المشاتل الزراعية.

الحدائق الخارجية

اختر مجموعة من الأعشاب المتينة لكي تزرعها في حديقتك، أي أعشاب تثبت نفسها بسهولة وتُنتج كثيراً من الأوراق التي يمكن قطافها. إزرع الأعشاب الدخلية أو الأقل متانة في مواقع مشمسة مغطّاة أو في أوعية.

حدائق الأوعية

كثير من النباتات مثل النعنع (*Mentha* x *piperita*، ص 112) أو الغار (*Laurus nobilis*، ص 224) يمكن زراعتها في الأصُص أو السلال المعلّقة أو أحواض النوافذ. ويجب توخي العناية لتجنّب جفافها أو تقيّدها بالأصّيص (عندما تصبح النبتة كبيرة جدًا على الوعاء). ويجب نقل النباتات الأقل متانة إلى مواقع محمية أو إلى داخل المنزل أثناء الشتاء.

زراعة النباتات تحت غطاء

توفّر الحدائق المغطّاة الفرصة لزراعة نباتات غير عادية. استخدم البيت الزجاجي لزراعة نباتات غريبة مثل حشيشة اللّيمون (*Cymbopogon citratus*، ص 196) للاستعمال الطبيّ والمطبخيّ، فضلاً عن زراعة الشتلات. وتزدهر النباتات الطرية مثل حبق الرُهبان (*Ocimum Sanctum*، ص 114) داخل المنزل، وبعض النباتات المنزلية مثل الألوة (*Aloe vera*، ص 57) لها ميزة امتصاص المواد الكيميائية الملوّثة من الهواء.

شراء الأعشاب الطبية

مشاتل الأعشاب الشهيرة هي أفضل الأماكن للشراء عندما يكون المطلوب بعض الضروب أو الأنواع المعينة. كن على بيّنة من النبتة التي تريد شراءها قبل الذهاب إلى المشتل. وعند الشراء للاستخدام الطبي، اشترِ الضرب الطبيّ القياسي، لا ضرباً محسّناً أو للزينة.

الزراعة

تؤخذ في الحسبان النقاط التالية عند تخطيط الحديقة واختيار الأعشاب.

الموقع

معظم النباتات الطبية تفضّل الأماكن المشمسة والتربة جيدة التصريف. ومن الممكن تحسين الموقع بزراعة أسيجة الأشجار كمكاسر للريح. اختر زوايا محمية مشمسة للأعشاب الدقيقة وشبه المتينة، وتجنّب الزراعة في أرض استخدمت سابقاً لأغراض صناعية، فقد تكون ملوّثة.

درجة الحرارة

بعض النباتات لا تحتمل إلا نطاقات محدّدة جدًا من درجات الحرارة، وكثير من النباتات، مثل اكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125) شبه متينة ولا تحتمل التعرض لفترات طويلة من الصقيع. احمِ النباتات الطريّة وشبه المتينة من الريح لتجنّب عامل الرياح المبرّدة. الربيع هو أفضل الأوقات لزراعة معظم النباتات. وغالباً ما يكون وضع النباتات في بيت زجاجي أو موقع داخلي بارد أثناء الشتاء الطريقة الوحيدة للحفاظ على النباتات شبه المدارية في مناخات باردة معتدلة، في حين أن أعشاباً أخرى تزدهر داخل المنزل على مدار السنة في موقع دافىء ومشمس.

التربة

تتفاوت التربة كثيراً تبعاً لمحتواها من الرمل والغِرْين والصلصال. التربة الرملية تصرّف الماء بسهولة وتحتاج إلى تغذية، فيما التربة الصلصالية تُصبح مثقلة بالماء وتحتاج إلى تصريف.

التشذيب

يُتوسّل التشذيب أو التقليم لإزالة الخشب الميت وتحسين مظهر النبتة النامية وحجمها ونوعيتها. وهو من نشاطات الحديقة الهامة التي يجب أن تُجرى بشكل صحيح لكي تفيد النباتات الخشبية المختلفة منها. تحقق من أفضل الأوقات في السنة لكل نبتة. وتحضّ إزالة رؤوس النباتات، لاسيما الشجيرات، على مزيد من النموّ. كما أن تقليم نباتات الحديقة وترتيبها بانتظام يقلل من الآفات والأمراض.

الري

نباتات زراعتها مفيدة

النبتة	وقت الزراعة	طريقة الزراعة	الظروف والعناية	الاستخدامات الطبية
الألوة (*Aloe vera*، ص 57)	الربيع/الخريف	ناميات	■ موقع داخلي مشمس، في أصيص عند الحاجة، لا تفرط في الري	■ هلام النبتة الغضة للحروق الثانوية والجروح
السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136)	الربيع/الخريف	بذور/تقسيم	■ موقع مشمس دافىء؛ تربة رطبة	■ مرهم أو لبخة للأوثاء والكدمات (تستخدم الأوراق فقط)
شجرة مريم (*Tanacetum parthenium*، ص 139)	الخريف/الربيع	بذور/تقسيم/فسيلة	■ تربة حجرية جافة جيدة التصريف في الشمس	■ الورق الغض أو الصبغة للصداع أو الشقيقة
التُرنجان (*Melissa officinalis*، ص 111)	الربيع/الخريف	بذور/تقسيم/فسيلة	■ تربة رطبة في الشمس، تقص بعد الإزهار	■ النقيع للقلق وقلّة النوم وعسر الهضم العصبي، الدهون لعقبولة الشفة
الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)	الربيع/الخريف	بذور	■ تربة جيدة التصريف شمس تامّة، تزال رؤوس الأزهار الميتة	■ الرهيم للجروح والجلوف والجلد الملتهب، النقيع للعداوي الفطرية
النعنع (*Mentha* x *piperita*، ص 112)	الربيع/الخريف	فسيلة/تقسيم	■ موقع مشمس رطب، لا تسمح بجفاف النبتة	■ النقيع لعسر الهضم والصداع، الدهون للجلد المستحكّ
إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125)	الربيع/الخريف	بذور/فسيلة	■ موقع محمي مشمس، تحمى بالتكييس في الشتاء	■ النقيع كمقوّ عصبي منبّه ولمساعدة ضعف الهضم
المريميّة (*Salvia officinalis*، ص 130)	الخريف/الربيع	بذور/فسيلة/ عكس	■ موقع جيد التصريف أو جاف ومشمس	■ النقيع لالتهاب الحلق وقروح الفم والإسهال
حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)	الربيع/الخريف	بذور/تقسيم	■ تربة جافّة جيدة التصريف مع شمس أو ظل جزئي	■ الصبغة للاكتئاب والإياس والنقيع الزيتي مطهّر ويشفي الجروح
الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)	الربيع/الخريف	بذور/تقسيم/فسيلة	■ تربة جيدة التصريف، قد تتطلب طبقة من الحصى، موقع مشمس	■ النقيع للسعال وعداوي الصدر، الدهون للعداوي الفطريّة



حدائق الأعشاب الطبية المزروعة يمكن أن تنشىء منطقة عطرة زاهية الألوان، فضلاً عن توفير مورد جاهز من الأعشاب الغضّة للاستخدام الطبيّ والطهي.

ارو جيّداً بعد الزرع، ثم مرّة في الأسبوع، عند الحاجة، بدلاً من قليل كل يوم، في الصباح أو باكراً في المساء. لا تفرط في الريّ لأن كثيراً من الأعشاب تنتج مكوّنات فعّالة طبيًا في ظروف جافّة. إروِ نباتات الأصُص الجافة جيداً قبل زراعتها.

التعشيب والتخصيب

التعشيب ضروري لأن الأعشاب الضارة تتنافس مع النباتات الأخرى على الماء والمواد المغذّية. حافظ على خلوّ الأوعية والمسكبات من الأعشاب الضارّة قدر الإمكان. ويجب عدم تغذية معظم الأعشاب الطبيّة أو تغطيتها بمواد عضويّة لأن ذلك يقلّل من قوّتها العلاجية. لكن يجب تغذية التربة الرملية بمخّصب جيّد للحفاظ على المغذّيات في التربة.

الآفات والأمراض

استخدم الطرق العضوية فحسب لعلاج الآفات والأمراض والاحتشار. ويمكن القضاء على الأرْقة باستخدام ماء صابوني أو بريّها بماء نقع فيه قشر الثوم مدّة يومين. افصل النباتات المصابة للحؤول دون مزيد من التلوّث.

طرق التكثير

ثمة أنواع كثيرة من طرق التكثير والاستنبات. اختر الطريقة الملائمة للنبتة. وعند الزراعة، أعدّ التربة مقدّماً آخذاً في الحسبان متطلّبات النباتات كل على حدة والتربة والموقع والوقت أثناء السنة، فضلاً عن الحجم المتوقع للنبتة تامّة النموّ.

البذور

يمكن بذر البذور في أوعية أو في تربة معدّة في أرض مكشوفة. ومن الضروري توقيت البذر لإتاحة زراعة الفروخ عندما يصبح الطقس والتربة دافئين. يمكن زراعة النباتات الحولية وثنائية الحول بسهولة، وهي تنمو بنشاط أثناء الصيف. تحقق من متطلّبات إنتاش النباتات المعمّرة قبل شراء البذور، لأن بعض الضروب تُنْتِش بسهولة، في حين أن ضروباً أخرى، مثل الجِنسنغ السيبيري (*Eleutherococcus senticosus*، ص 92) قد تكون صعبة الإنتاش.

الفسائل

هذه واحدة من أكثر طرق التكثير شهرة. وهي ملائمة للأعشاب المعمّرة الخشبية. تؤخذ الفسائل عادة من الساق، رغم أن بعض النباتات يمكن تكثيرها من الجذور. اختر نباتات فتيّة معافاة واجعل الفسيلة تصل إلى ما دون نقطة اتصال الورقة بالساق مباشرة مستخدماً سكّيناً حادةً ونظيفة. انزع الأوراق الدنيا واغمس الساق في مستحضر تجذير هرموني قبل غرسه في خليط تسميد ملائم. ومن الصعب تكثير بعض النباتات بهذه الطريقة، لذا تحقّق من الأمر قبل تجربتها.

تقسيم الجذر

هذه طريقة سهلة لتكثير النباتات التي تفرّخ. قسّم النباتات العشبية التي تُزهر في الربيع في الخريف والنباتات العشبية التي تزهر في الخريف في الربيع. ارفع بعناية النبتة الناضجة، قسّمها قسمين صغيرين وأعد زراعة النبتتين الناضجة والصغيرة.

نباتات من المحاصيل

اشترِ أصُصاً من الأعشاب المطبخية من متجر وقسّم الشتلات إلى 3 أو 4 فروخ وضعها في أصص مستقلّة. الجذور الطازجة مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) أو البصيلات، مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) يمكن زراعتها في أصص أو في أرض مهيّأة في الخارج، إذا سمح الطقس بذلك.

العكس

ينطوي العكس على تشجيع فرع أو ساق على تشكيل جذور بإحداث شقٍّ صغير في جانبها السفلي ودفنها مع إبقاء الرأس النامية فوق الأرض. وعندما تبرز جذور الساق المعكوسة، أزلها وازرعها في أصَيْص. طريقة العكس ملائمة للأعشاب الخشبية مثل المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130). كدّس تربة حرة التصريف فوق قاعدة النبتة عندما تنشىء السوق المنعكسة جذوراً جديدة، ثم ارفعها واغرسها في أصص.

جذر الزنجبيل الغضّ ينتج بسرعة عدة فروخ جديدة إن زرع في خليط تسميد رطب في ظروف دافئة فوق 21° م.

الناميات

تُنتج الناميات من معظم الأعشاب التي تنمو من بصلة أو قُرمة، مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56). ويمكن فصلها أثناء السبات وإعادة زراعتها.

زراعة البذور في الأوعية



1 املأ صينية بذور بخليط تسميد للبذور وأروها جيداً. انثر البذر وغطّ البذور الكبيرة بطبقة رقيقة من خليط التسميد. غطّ الصينية بالزجاج أو ضعها في كيس من النيلون واحفظها في مكان دافىء (تبلغ درجة حرارته 21°م).

2 عندما تُنْتِش البذور، املأ عدداً من الأصّص بخليط التّسميد. ارفع إحدى الشتلات بعناية واغرسها في حفرة صغيرة في خليط التسميد ورصّ التربة حولها. اروها جيّداً ولا تسمح لها بالجفاف.

القطاف والصناعة

رغم وجود بعض الأعشاب التي يمكن جمعها على مدار العام، فإن لمعظمها موسم نمو معيّناً ويجب جنيها واستخدامها على الفور أو حفظها للاستخدام في السنة التالية. أنظر المداخل الفردية ص 54-281 من أجل معرفة أوقات القطاف. ويجب معالجة الأعشاب بسرعة للحؤول دون تدهورها والحفاظ على مفعولها العلاجي. لا تجمع إلا النباتات المعافاة الخالية من أضرار الحشرات أو التلوّث.

القطاف من البرية

تقدّم النباتات البرية مصدراً مجانيًا طبيعيًا من الأدوية العشبية وتشبع الرغبة في جمع الأعشاب بالطريقة التقليدية. كما أن المكوّنات الفعّالة تكون في الغالب عالية التركيز في النباتات البرية إذ يرجّح أن تنمو العشبة عموماً في بيئتها المفضّلة.

التعرّف إلى الأعشاب

إن التعرّف إلى النباتات البرّية بشكل صحيح أمر ضروري. استخدم دليلاً للحقل أو للأزهار البريّة لمساعدتك، لأن كثيراً من النباتات تبدو متشابهة. وإذا اعتراك الشكّ، لا تقطف النبتة إذ يمكن أن ينتج التسمم عن الخطأ في التعرّف إلى النبتة.

العوامل البيئية والقانونية

تُجنى الأنواع الشائعة من القرّاص (*Urtica dioica*، ص 145) بسهولة من البريّة، لكن تخضع الكثير من الأنواع النادرة إلى ضغط عظيم نظراً للافتقار إلى المنبت الملائم. وتحظر كثير من البلدان بموجب القانون قلع جذر أي نبتة بريّة. وربما تتمتع بعض الأنواع بالحماية. ورغم أن جمع بعض النباتات الطبيّة مثل الهيلونيا (*Chamaelirium luteum*، ص 75) أو الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97) قد يكون جائزاً في بعض البلدان، فإن ذلك يقلّل من فرص بقائها في البرّية في المستقبل. لا تقطف البتة نباتات نادرة أو غير شائعة من البرية، حتى لو كانت وفيرة محليًا. ولا تجمع اللحاء من البرية.

قبل القطاف، فكّر في مكان نمو النبتة وإذا ما كان يمكن أن تكون ملوّثة. لا تجمع من جوانب الطرقات أو قرب المصانع أو من مناطق ترش فيها المحاصيل. ويجب من الناحية المثالية أن يكون الموقع الذي تقطف منه الأعشاب مألوفاً لديك وأن تكون على علم بشأن مخاطر التلوّث المحليّ.

القطاف من الحديقة

توفّر الأعشاب المزروعة مورداً جاهزاً من المواد الطازجة في بيئة متحكم فيها. ويمكن الجمع بين القطاف من الحديقة وتشذيب النبتة بإزالة الفروع غير المرغوب فيها والحض على التغصّن. إقطع النباتات المعمرة بعناية بحيث تعاود النباتات النمو بسرعة. وبعض النباتات الطبية مثل التُّرُنجان (*Melissa officinalis*، ص 111) تغلّ محصولين أو أكثر في العام.



يمكن أن يفترش **الحوذان المائي** المواقع الظليلة في الغابات الرطبة. تُجنى البصلة والأجزاء الهوائية في أوائل الصيف من أجل خصائصها الصادّة والمدارية.

نصائح عامة

يتطلب قطاف الأعشاب الطبية تخطيطاً متأنّيا لضمان معالجة الأجزاء في حالة ممتازة وبسرعة للحفاظ على مكوّناتها الفعّالة.

الأدوات

استخدم، إذا أمكن، صينية خشبية أو سلّة مفتوحة لجمع الأعشاب الطبية، فذلك يحول دون سحق النبتة وتدهورها. وقد تكون حقيبة الظهر غير المصنوعة من النيلون أو كيس الكانفا أكثر ملاءمة في البرية. احمل دليلاً للحقل أو الأزهار البرية لمساعدتك في التعرّف إليها. استخدم سكّيناً أو مقصًا حادًا للقطع لتقليل الضرر اللاحق بالنبتة، وحاول التقليل قدر الإمكان من التعامل مع النباتات باليدين. البس قفّازات واقية عند جمع نباتات شائكة أو مؤرّجة مثل الفَيْجن النَّتن (*Ruta graveolens*، ص 262) لتجنّب ردّ الفعل الأرَجي.

عمّ تبحث

اجمع المواد من نباتات معافاة خالية من الأمراض وأضرار الحشرات، والتلّوث إن كانت في البرية. ويجب إهمال أي نبتة متضرّرة لأنها قد تؤدي إلى مرض أو تعفّن مواد النبتة المجفّفة. لا تخلط مواد النباتات المقطوعة معاً لتجنّب الخطأ في التعرّف إليها.

متى القطاف

اجمع الأعشاب في طقس جافّ، ويفضّل في الصباح المشمس بعد تبخّر الندى. فالجمع في ظروف الطقس الصحيحة، عندما تكون النبتة في ذروة نضوجها، يضمن احتواءها على تركيز عالٍ من المكوّنات الفعّالة. يفضّل جمع الأوراق عند تفتّحها في أشهر الربيع أو الصيف، والأزهار عندما تبدأ بالإزهار، والثمار والعنبات عندما تصبح ناضجة، والجذور في الخريف عندما تستعيد النبتة حيويّتها تحت الأرض، ما لم تذكر مداخل النباتات المفردة ص 54-281 غير ذلك. ويجب جمع اللحاء بعناية شديدة إذا أريد للشجيرة أو الشجرة أن تعيش - يُجمع في الربيع أو الخريف في معظم الحالات.

الجزء الطبيّ الصحيح

يكون للأجزاء المختلفة من النبتة نفسها استخدامات وأفعال مختلفة جدًا في كثير من الحالات. احرص على جمع القسم الطبيّ الذي يوافق أغراضك من النبتة.

المعالجة بسرعة

لا تجمع إلا مواد النبتة التي تستطيع استخدامها أو معالجتها فور قطافها. ومرد ذلك أن مواد النبتة الغضّة، لاسيما الأزهار والأوراق الطرية، تتدهور بسرعة كبيرة وتكون المكوّنات الفعّالة طبيًا أول ما يتأثر. والأعشاب العطرية التي تخلّف رائحتها في الهواء أو على جلدك يمكن أن تفقد زيوتها الطيّارة خلال ساعات. ويفضل أكل الأوراق المستعملة في السلطة والأعشاب المطبخيّة على الفور للاستفادة القصوى من موادّها المغذّية، رغم إمكانية خزنها لبضعة أيام في كيس من النيلون غير مفرغ من الهواء في الثلاّجة.

المعالجة

يمكن حفظ الأعشاب بعدة طرق، وأكثرها شيوعاً وأبسطها التجفيف بالهواء أو في الفرن. ويكون المكان الدافىء الجافّ، مثل خزانة تهوئة، مثالياً. يستخدم ورق بسيط لتجفيف الأعشاب، ولا تستخدم البتة صحيفة مطبوعة. ويمكن خزن الأعشاب المجفّفة عدة أشهر في وعاء زجاجيّ غامق أو كيس ورقيّ بني (انظر ص 288).

الأجزاء الهوائية

تضم هذه كل أجزاء النبتة التي تنمو فوق الأرض، أي السوق والأوراق والأزهار والعنبات والبذور. تقطع السوق عادة على ارتفاع 5-10 سم فوق الأرض بُعَيْد بدء إزهار النبتة، عندما تبذل الجهد الأكبر في النموّ. ويمكن قطع الأعشاب المعمّرة على ارتفاع أكبر فوق الأرض للحضّ على مزيد من الغلال. تُزال الأزهار والأوراق الكبيرة ويجفّف كل على حدة، ويمكن تجفيف الصغيرة منها مع السوق.

1 تُعلّق حزم من 8 - 10 سوق في مكان دافىء (لا حارّ) جيّد التهوئة وداكن. احرص على أن تكون السوق والأوراق غير مشدودة بعضها إلى بعض بإحكام. فذلك يمكّن الهواء من الدوران بحريّة حولها.



2 عندما تصبح قَصِفة، لا جافة كالحطب، تُفصل السوق الصغيرة والأوراق والأزهار والبذور عن السوق بفرك الحُزَم بعناية فوق صحيفة كبير من الورق العادي.

3 تُفرغ المادّة الجافّة بعناية من الورقة داخل وعاء زجاجيّ داكن ذي غطاء مُلَوْلب أو كيس ورقيّ بنيّ.



الأزهار الكبيرة

تقطف الأزهار، في معظم الحالات، بعد أن تتفتح في الربيع أو الصيف عادة. أحياناً لا يُستخدم إلا أجزاء محدّدة من الزهرة، مثل بتلات الآذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، فيما تستخدم أزهار أخرى كاملة.



1 تُفصل رؤيسات الأزهار الكبيرة عن السوق وتُزال الحشرات أو الأوساخ عنها. توضع الأزهار على ورق نشّاف في مكان جاف ويُفسَح فيما بينها لكي يدور الهواء.



2 عندما تجفّ رؤيسات الأزهار، تُخزن في كيس ورقيّ بنّي أو وعاء زجاجي داكن. تُنزع بتلات الآذريون المخزني من القسم المركزي للزهرة قبل خزنها.

الأزهار الصغيرة

يمكن قطف الأزهار الصغيرة مع السُوَيق المتصل بها وتفصل لاحقاً. تعلّق الأزهار الصغيرة مثل الخُزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107) رأساً على عقب في كيس ورقي، أو تُدلّى فوق صينية (انظر تجفيف البذور أدناه). وإذا كانت السوق لحيمة، تُجفّف كما الأزهار الكبيرة أعلاه.

الثمر والعنبات

تُجنى الثمار والعنبات في أوائل الخريف عندما تنضج وهي لا تزال صلبة. وإذا ما تُركت لتنضج كثيراً، قد لا تجف بشكل صحيح. ويمكن أن تقطف كل على حدة أو في حزم.

توضع العنبات أو الثمار على ورق نشّاف فوق الصواني. وتوضع الصواني في فرن دافىء (مطفأ) مع ترك باب الفرن موارباً لمدة 3-4 ساعات. تُنقل بعد ذلك إلى مكان داكن دافىء وجافّ وتُقلب بين الحين والآخر. تهمل العنبات أو الثمار المتعفّنة.

الجذور والجذامير والعساقيل والبصلات

تُجمع الأجزاء الأرضية من النباتات في الخريف بعد أن تذوي الأجزاء الهوائية وتصبح غير نشطة وقبل أن تثقل التربة بالماء أو تتجمّد. ويمكن أيضاً قلع كثير من الجذور في أوائل الربيع قبل أن يفقد الجذر حيويّته من أجل نموّ الأجزاء الهوائية. يُحفر عميقاً حول الجذر ويُستخرج بعناية من الأرض. بعض الجذور الوتدية يصعب قلعها بالكامل. ينزع القسم المطلوب وتُعاد زراعة القسم الباقي تحت الأرض.

1 يُنفض التراب العالق بأجزاء الجذر ويُغسل جيّداً وينظّف بماء دافىء، وتزال الجذور الجانبية الصغيرة غير المرغوب فيها أو البقع الطرية المتضرّرة. يقطّع الجذر شرائح أو قطعاً صغيرة بسكين حادّ.

2 توزّع أجزاء الجذر على ورق نشاف فوق صينية وتوضع في فرن دافىء (مطفأ) مع ترك الباب موارباً لمدة 2-3 ساعات. تُنقل بعد ذلك إلى مكان دافىء حتى تجفّ.

البذور

تجمع قرون البذور أو المحفظات الناضجة أو السوق المزهرة في أواخر الصيف قبل أن تتناثر البذور.

للبذور الصغيرة جدّا، تعلّق حزم رؤوس البذور رأساً على عقب فوق صينية مبطّنة بالورق، كما هو مبيّن هنا، أو توضع في كيس ورقي. تترك حتى تجفّ ثم ترجّ برفق. ترفع البذور الكبيرة باليدين عندما تجفّ.

النسغ والهلام

لا تُجمع النسغ إلا من حديقتك. يُجمع النسغ في الربيع عندما يرتفع، أو في الخريف عندما يهبط. تُنتج الأشجار مثل البتولا الثؤلولية (*Betula pendula*، ص 176) كميّات كبيرة من النسغ إذا بُزلت، رغم أن ذلك يقلّل حيويّة الشجرة. يُحفر ثقبٌ عميقٌ في جذع الشجرة، لا يزيد عن ربع قطر الجذع، ويوضع وعاء تحت قسم الثقب. في الربيع، يمكن أن تنتج لترات من النسغ، ومن الضروري سدّ الثقب بالراتينج أو خشب مالىء بعد رفع ما يقرب من لتر من السائل. تجمع العصارات اللبنية من نباتات مثل الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*، ص 140) بعصر الساق فوق صحفة. تلبس قفّازات لأن العصارة اللبنية أو النسغ قد يكون أكّالاً. ويُقشط الهلام من الألوة (*Aloe vera*، ص 57) بعد شطر الورقة طوليًا وتفريق الحافتين (انظر أدناه).



1 تشطر ورقة الألوة طوليًا بأصابع اليدين والإبهامين وتُباعد الحافتين.



2 يُجمع الهلام بكشط باطن الورقة بالحافة الكليلة للسكين. يستخدم هلام الألوة على الفور إذ لا يمكن حفظه.

اللحاء

لا تجمع اللحاء إلا من أشجارك وشُجيراتك لأن ذلك يحمل مخاطر خسارة النبتة بأكملها من فرط التعرية أو إزالة شريط كامل من اللحاء. ويفضّل جمع لحاء الأغصان البعيدة التي يمكن أن تقلّم بعد ذلك. وعند نزع اللحاء من النبتة، افعل ذلك في الخريف عندما يهبط النسغ. أزل الحشرات والأشنة والحزاز عن اللحاء، وقطّعه إلى قطع صغيرة وضعه على صينية لكي يجفّ.

طرق أخرى لحفظ الأعشاب

ثمة طرق أخرى لحفظ الفوائد الدوائيّة للأعشاب، إلى جانب تهوئتها وتجفيفها.

إزالة الرطوبة

ثمة طريقة فعّالة ومكلفة لتجفيف الأعشاب باستخدام مزيل للرطوبة، يمتصّ الماء من النبتة. يجب وضع مزيل الرطوبة في غرفة صغيرة مغلقة تعلّق فيها الأعشاب في حزم غير محكمة الربط أو توضع في صوان. تجفّ الأعشاب بسرعة بهذه الطريقة وتتدهور قليلاً فحسب لعدم استخدام الحرارة.

التجفيف بالتجميد

يحافظ التجفيف بالتجميد على اللون والنكهة، لكنه ملائم لأعشاب الطهو أكثر من الأعشاب الطبية. يمكن تجميد غصينات بأكملها من أعشاب مثل البقدونس (*Petrosilinum crispum*، ص 244) أو المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130) في أكياس من النيلون. ولا حاجة لإذابة الجليد قبل الاستعمال لأن الأوراق تتفتّت بسهولة وهي لا تزال مجمّدة. ويمكن أيضاً تجميد حشيشة القزّاز (*Stellaria media*، ص 270) واستخدامها موضعيًا لحالات الجلد المستحك. ويمكن عصر كثير من النباتات (انظر ص 296) وتجميدها في مكعبات ثم إذابتها عند الحاجة.

التجفيف بالميكرويف

يمكن تجفيف الأعشاب في فرن الميكرويف. يجب توزيع الأجزاء المقطّعة على ورق المطبخ وتجفيفها في فرن الميكرويف وفقاً لدرجات الحرارة التي يحدّدها المنتج. ويجب أن يستغرق ذلك نحو 2-3 دقائق، لكن يجب التحقق من التقدّم كل 30 ثانية وإعادة ترتيب القطع لضمان التجفيف المتكافىء.

شراء الأعشاب المجفّفة

تتوفّر الأعشاب المجفّفة عامّة عند مورّدي الأعشاب، وبعضهم يعرض خدمة الطلب بالبريد. ويمكن أن يكون الشراء من المتاجر أكثر ملاءمة إذ تُفحص الأعشاب قبل شرائها، لكن شركات الطلبات البريدية تتمتع بمعدل دوران عالٍ وقد توفّر نوعيّة أفضل وأعشاباً أجدّ نتيجة لذلك. وللحصول على أفضل المفاعيل الطبية، لا بد أن يكون المنتج جيّد النوعية. تسوّق وخذ هذه النقاط بالحسبان قبل الشراء:

- يجب ألا تكون الأعشاب مخزونة في أوعية زجاجية شفّافة أو تحت الشمس مباشرة لأن ذلك يسبّب التاكسد، ما يؤثّر على فعاليتها.
- يجب أن تكون الأعشاب العطرية جيّدة النوعية ذات رائحة ونكهة متميّزتين.
- تحقق من علامات الاحتشار بسبب رداءة طرق التجفيف أو الغش. ويمكن أحياناً كشف الغش بإدخال عشب مجفّف أو مواد غير طبية في الوعاء.
- تفقد الأعشاب لونها مع تقدّم عمرها. ابحث عن مواد زاهية جيّدة التجفيف والحفظ وغير متقدمة في العمر.



تشير البتلات **زاهية اللون** إلى ارتفاع مستويات المكوّنات الفعالة.

أزهار الآذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69) ذات اللون الأصفر والبرتقالي الناضر تشكّل دواء جيّداً على الأرجح. وإذا كانت موضوعة على الرف مدة 18 شهراً، فربما تبدو مسمرّة وباهتة.

خزن الأعشاب

إن خزن الأعشاب المجفّفة بشكل صحيح أمر حيوي وإلا لن تدوم طويلاً. يجب خزن الأوراق والأزهار والأجزاء الأخرى في أوعية زجاجية داكنة معقّمة ذات أغطية محكمة. ويمكن خزنها أيضاً في أكياس ورقية سمراء جديدة تحفظ في مكان جاف بعيداً عن الضوء. ولا ينصح بالأوعية المعدنية والبلاستيكية لأنها قد تلوّث العشبة. إذا حفظت الأعشاب في مكان بارد داكن، يمكن أن تدوم 12 شهراً بعد القطاف. ويمكن استخدام الأعشاب المجمّدة في أكياس نيلون مدة 6 أشهر. احرص على أن يحمل الوعاء المستخدم اسم العشبة ومصدرها وقوّة المستحضر وتاريخ القطاف. تنبّه من الاحتشار، وإذا حدث ذلك، ضع المادّة المتأثرة في كيس نيلون وارمها. عقم الوعاء وتحقّق من كل الأعشاب الأخرى بحثاً عن تلوّث.



يمكن صنع **شبكة تجفيف** ببساطة بتغطية إطار خشبي بشبيكة سلكية.

صناعة الأدوية العشبية

في السنوات الماضية، صارت الأعشاب الطبية تصنع في صيغ كثيرة التنوّع، ليس في نقائع ومغليّات وصبغات فحسب. بل في مستحضرات مثل الشرابات والأكاسير أيضاً. تقدم الصفحات التالية تعليمات متدرّجة لصنع المستحضرات العشبية. إن صناعة معظم أنواع الأدوية العشبية ليس صعباً، لكنه يتطلّب وقتاً، وإن كنت تفتقر إلى الوقت أو المعدات، اشتر أدوية جاهزة (انظر أدوية بدون وصفة طبية، ص 299).

التعرّف إلى النبتة

قبل استخدام النباتات الطبية التي جمعتها من البرية، لا بد من التعرّف إلى هويتها بشكل صحيح. وإن كنت في ريب، لا تستخدم العشبة. فالتعرّف الخاطىء إلى الأعشاب أفضى إلى كثير من حالات التسمّم. فأوراق القمعية الأرجوانيّة (*Digitalis purpurea*، ص 199) مثلا تُخلط في الغالب بأوراق السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136).

الأدوات

تستخدم أوعية زجاجية أو مطلية بالميناء أو من فولاذ لا يصدأ وسكاكين خشبية وفولاذية ومناخل بلاستيكية أو من النيلون. لا تستخدم الأدوات المصنوعة من الألمنيوم لأن الأعشاب تمتص هذا العنصر الذي قد يكون ساماً بسهولة.

التعقيم

يجب تعقيم كل الأدوات المستخدمة في صناعة الأدوية العشبية لمدة 30 دقيقة على الأقل في محلول معقّم مخفّف بشكل جيد. بعد النقع، تشطف جيداً بماء مغلي وتجفّف في فرن حامٍ، أو تغسل بغسّالة الأطباق. التعقيم الصحيح يحفظ الصحة ويحول دون تعفّن الأدوية. وبخاصة الدهونات والشرابات.

الأوزان والمقاييس

موازين المطبخ العادية ملائمة لمعظم الأغراض، رغم أن الموازين الإلكترونية أكثر دقّة. والمقاييس المترية بالغرامات واللترات أسهل استخداماً من المقاييس الإمبريالية عند صنع الأدوية. وإن كان من الصعب وزن مقدار صغير، مثل 10 غ في موازينك، قس ضعف الوزن، أي 20 غ ثم خذ نصف الكمية. ويمكن قياس السوائل في إبريق قياس للمطبخ، رغم أن المقاييس الزجاجية المخروطية والمستقيمة الجوانب أكثر دقة. ويمكن قياس الأحجام الصغيرة جدّا من السوائل بالنقاط (انظر قياس الأدوية، يساراً).

التخزين

يمكن حفظ المستحضرات المختلفة فترات مختلفة قبل أن تبدأ بفقد خصائصها الطبية. ويجب صنع النقائع طازجة كل يوم، ويجب استهلاك المغليّات ضمن 48 ساعة ويخزن الاثنين في ثلاجة أو مكان بارد. ويجب خزن الصبغات والمستحضرات السائلة الأخرى، مثل الشرابات والزيوت العطرية في قنانٍ زجاجية داكنة في بيئة باردة بعيداً عن ضوء الشمس، لكن يمكن حفظها عدة أشهر أو سنوات. ويفضل حفظ المراهم والدهونات والبرشامات في أوعية زجاجية داكنة، رغم أن الأوعية البلاستيكية مقبولة أيضاً. انظر أيضاً، تخزين الأعشاب، ص 288.

قياس الأدوية

1 مل = 20 قطرة
5 مل = 1 ملعقة صغيرة
10 مل = 1 ملعقة حلوى
20 مل = 1 ملعقة طعام

لا تتجاوز كمية الأعشاب المستخدمة أو الجرعة الموصى بها. ورغم أن هذه المقاييس تقريبية، إلا أنها دقيقة بشكل كاف لمعظم الأغراض وتستخدم كمعايير قياسية في هذا الكتاب. يتوقّف عدد القطرات في 1 مل على معيار أنبوبة المص (أو حجم رأس القطارة) المستخدم ويمكن التدقيق في ذلك بحساب عدد القطرات اللازمة لملء ملعقة صغيرة حجمها 5 مل (ويفترض هذا الكتاب أن 100 قطرة تساوي 5 مل) ثم تعديل جرعة القطرات عند اللزوم.

عدة الإسعاف الأولي الأساسية

إن إضافة أدوية عشبية إلى عدة الإسعاف الأوّلي في منزلك تزيد من الخيارات المتاحة لك ولعائلتك عندما تقع الحوادث أو يحلّ المرض. الأدوية الثلاثة عشر الموجودة في عدة الإسعاف الأولي هذه يمكن إيجادها في الصيدليّات ومخازن الأعشاب. ويمكن بدلاً من ذلك صناعة بعضها في البيت، كما تفصّل الصفحات التالية. **دقق في التنبيهات المرفقة بكل دواء.**

النقائع

النقيع هو أبسط الطرق لتحضير الأجزاء الهوائية الدقيقة للنبات، وبخاصة الأوراق والأزهار، من أجل استخدامها كدواء أو كشراب منعش أو مُرَخٍّ. وهو يُصنع بطريقة مماثلة لصنع الشاي، باستخدام عشبةٍ واحدةٍ أو مزيجٍ من الأعشاب، ويمكن شربه ساخناً أو بارداً.

تكمن القيمة الدوائية لكثير من الأعشاب في زيوتها الطيّارة التي تنتشر في الهواء إذا لم يستخدم فوقها غطاء. وذلك هامّ على وجه الخصوص في حالة البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76). استخدم إبريق شاي، أو ضع غطاءً أو صحناً فوق الفنجان إن كنت تصنع كميةً صغيرة. استخدم ماء غُليَ للتوّ.

تؤخذ أنواع الشاي العشبي الشهيرة، مثل البابونق، من أجل نكهتها المنعشة بقدر ما تؤخذ من أجل قيمتها الطبية، ويمكن شرب 5 أو 6 أكواب في اليوم بأمان. غير أن بعض الأعشاب مثل الأخلّية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54) أقوى بكثير ويجب تناولها بجرعات أقلّ تكراراً. وثمة أعشابٌ أخرى مثل شجرة مريم (*Tanacetum parthenium*، ص 139) قويّة جدًا بحيث أنها غير ملائمة للاستخدام في النقائع. دقّق دائماً في الجرعة المقترحة وكميّة الأعشاب المستخدمة، لأن للنقائع مفعولاً طبيا ويمكن أن تُحدث تأثيرات غير مرغوبٍ فيها إن أخذت بجرعات خاطئة.



1 توضع العشبة في مصفاة وتوضع المصفاة في الكوب. يُملأ الفنجان بماء حديث الغلي.

2 يُغطّى الفنجان ويُترك 5-10 دقائق قبل رفع المصفاة. تضاف ملعقة من العسل للتحلية عند الرغبة.

الكمية القياسية

كوب 1 ملعقة صغيرة (2-3 غ) من العشبة المجففة أو 2 ملعقة صغيرة (4-6 غ) من العشبة الغضّة وكوب من الماء (يساوي ذلك جرعة واحدة).

إبريق 20 غ من العشبة المجففة أو 30 غ من العشبة الغضّة و 500 مل من الماء

الجرعة القياسية

تؤخذ 3-4 جرعات (500 مل) كل يوم

الحفظ

يحفظ في إبريق مغطى في الثلاجة أو في مكانٍ باردٍ نحو 24 ساعة.

النقيع في الإبريق

يُسخّن الإبريق ثم تضاف العشبة. يُسكبُ الماء المغليّ للتو، ويُغطى الإبريق ويترك 10 دقائق. يُصفى بعض النقيع في فنجان. ويمكن إضافة ملعقة صغيرة من العسل عند الرغبة.



المغليّات

تتطلب الجذور واللحاء والغصينات معالجة أقوى من معالجة الأوراق أو الأزهار لاستخلاص المكوّنات الدوائيّة. وينطوي المغلي على غلي هذه الأجزاء معاً في الماء. ويمكن استخدام نبتة غضّة أو مجفّفة، ويجب تقطيعها أو تكسيرها إلى قطع صغيرة قبل الغلي. وعلى غرار النقائع، تؤخذ المغليّات ساخنةً أو باردة.

تُصنع المغليات عموماً باستخدام الجذور واللحاء والعنبات، ويمكن أحياناً إضافة الأوراق والأزهار. تضاف هذه الأجزاء الدقيقة عندما تطفأ النار وينتهي الغلي ويبدأ المغلي بالابتراد. ثم تصفّى وتستخدم وفق الحاجة.

المغليّات الصينية

المغليّات هي الطريقة الرئيسية لتحضير الأعشاب الطبيّة في طب الأعشاب الصيني المأثور. وغالباً ما تستخدم مقادير كبيرة من العشبة لإنتاج سائل عالي التركيز أو يكثف المغلي بحيث لا يبقى سوى 200 مل من السائل فقط. يزيد ذلك تركيز المستحضر. وهذه العملية مفيدة للحاء القابض مثل السَّنط العربي (*Acacia arabica*، ص 156) والسنديان المزنّد (*Quercus robur*، ص 258) الذي يمكن استخدامه خارجيًا لشدّ اللثة أو غسل الطفح الجلدي (لا تؤخذ داخليًا).

الكمية القياسية

20 غ من العشبة المجففة أو 40 غ م العشبة الغضّة مع 750 مل من الماء البارد يقل إلى نحو 540 مل بعد الغلي (يساوي 3-4 جرعات).

الجرعة القياسية

تؤخذ 3-4 جرعات (500 مل) يوميًا.

الحفظ

يُحفظ في إبريق مغطى في الثلاّجة أو في مكان بارد نحو 48 ساعة.



1 توضع الأعشاب في قدر وتغمر بالماء البارد ثم ترفع الحرارة إلى درجة الغليان. تُغلى ببُطء نحو 20-30 دقيقة إلى أن يقلّ السائل بمقدار الثلث تقريباً.

2 يُصفى السائل بمصفاة داخل إبريق. وتسكب الكمية المطلوبة في فنجان، ثم يغطى الإبريق ويحفظ في مكان بارد.

الصبغات

تصنع الصبغة بنقع العشبة في الكحول. يحضّ ذلك على تحلّل مكوّنات النبتة الفعّالة، ما يعطي الصبغة مفعولاً أقوى بشكل نسبي من النقيع أو المغلي. وهي ملائمة للاستعمال وتدوم نحو سنتين. يمكن صناعة الصبغة باستخدام مرطبان وكيس قماشي، بدلاً من المكبس. وتلعب الصبغات دوراً في معظم التراثات العشبية، رغم أنها تستخدم بشكل رئيسي في طب الأعشاب الأوروبي والأميركي والأسترالي.

الصبغات مستحضرات قوية، ومن الضروري التحقّق من الجرعة الموصى بها. لا تستخدم البتة كحولاً صناعيًا أو كحولاً متيليًا أو كحول الإيزوبروبيل في الصبغات.

الصبغات مختزلة الكحول

يجب في بعض الأحيان تجنّب الصبغات الكحولية، كما في أثناء الحمل أو عند وجود التهاب معدي. إن إضافة 5 مل من الصبغة إلى كوب صغير من الماء شبه المغلي يتيح تبخّر الكحول. ولصنع صبغات غير كحولية يستبدل الخل أو الغليسيرول بالكحول.

نسب الصبغة

تصنع الصبغات بقوى مختلفة يعبّر عنها بالنسب. وفي هذا الكتاب، تستخدم النسبة 1:5 (جزء من العشبة إلى 5 أجزاء من الكحول) ما لم يذكر خلاف ذلك.

الكمية القياسية

200 غ من العشبة المجففة أو 300 غ من العشبة الغضّة المقطّعة للتر واحد من الكحول

الجرعة القياسية

تؤخذ 5 مل (ملعقة صغيرة) 2-3 مرات في اليوم مخفّفة في 25 مل من الماء أو عصير الفاكهة.

الحفظ

تحفظ في قنانٍ زجاجية داكنة معقّمة مدة سنتين.

1 توضع العشبة في مرطبان زجاجي نظيف كبير ويسكب الكحول، حتى تغمر العشبة. يغلق الإبريق ويوضع اسمه عليه. يرجّ جيّداً لمدة 1-2 دقيقة ثم يحفظ في مكان بارد داكن لمدة 10-14 يوماً، ويرج المرطبان كل يوم أو يومين.



2 يعدُّ المكبس بوضع كيس من الموسلين بداخله. يُسكب المزيج ويجمع السائل في إبريق.

3 يغلق المكبس ببطء مستخلصاً بقية السائل من الأعشاب إلى أن يتوقّف عن القطر. ترمى الأعشاب المتبقية.

4 تسكب الصبغة في قنانٍ زجاجية داكنة نظيفة باستخدام قمع. وعندما تمتلىء تغلق بفلينة أو بسدادة ملولبة وتسمّى القناني.

الكبسولات والمساحيق

الأعشاب المسحوقة يسهل أخذها بمثابة كبسولات، لكن يمكن رشّها على الطعام أو شربها مع الماء. ويمكن وضعها خارجيًا بمثابة رشوش على الجلد أو تمزج مع الصبغات بمثابة لبخة (انظر ص 294).

متاجر الأعشاب المشهورة هي المكان المفضّل لشراء الأعشاب المسحوقة، وكلما كان المسحوق أدقّ، كانت نوعيته ودرجته أفضل بشكل عام. تتوفّر أغلفة البرشامات الجيلاتينية أو النباتية في المتاجر المتخصّصة أيضاً. يشكّل الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) المسحوق أساساً مفيداً للّبخات (انظر ص 294)، ويمكن وضع النباتات القابضة مثل مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100) على الجلد النازّ أو مزجه في مراهم (انظر ص 294) من أجل البواسير وأوردة الدوالي.

الكمية القياسية

تملأ برشامات قياس 00 التي تستوعب 250 مغ من العشبة المسحوقة تقريباً

الجرعة القياسية

تُؤخذ 2-3 كبسولة مرتين يوميًا.

الحفظ

تحفظ في أوعية زجاجية داكنة كتيمة للهواء في مكان بارد نحو 3-4 أشهر.

صناعة البرشامات



1 يوضع المسحوق في صحن صغير ويقرّب نصفا البرشامة أحدهما من الآخر مع جرف المسحوق (أو تستخدم صينية لصنع البرشامات).



2 عندما يمتلىء نصفا البرشامة بالمسحوق، يطبّقا معاً دون إسقاط المسحوق وتحفظ.

الأعشاب المقوّية

استُعملت الأعشاب منذ آلاف السنين لاسترداد الطاقة وتقوية الروح وتنشيط أعضاء معيّنة في الجسم. ويشيع اليوم استعمال الأعشاب المقوّية الشرقيّة مثل الجنسنغ *Panax ginseng*، ص 116) أكثر من الأعشاب المقوّية الغربيّة التقليدية مثل المريميّة (*Salvia officinalis*، ص 130) . وتحضّر المشروبات المقوّية عادة عن طريق التخمير، ودون ذلك محاذير. لذلك نكتفي هنا بإيراد بعض الأعشاب المقوّية التي تؤخذ كنقيع أو مغلي أو صبغة أو زيتٍ عطري، وتتبع المقادير الواردة في مداخل الأعشاب ضمن الكتاب.

أعشاب مقوّية للذهن

الجِمجِم المخزني (Borago officinalis، ص 177)
قصعة الماء الهندية (Centella asiattica، ص 74)
التُّرُنْجان (Mellissa officinalis، ص 111)
المريميّة (Saliva officinalis، ص 130)
الورد الأحمر (Rosa gallica، ص 261)

أعشاب مقوّية للأعصاب

الهال (Elettaria cardamomum، ص 91)
الدميانة (Turnera diffusa، ص 143)
الشوفان الزراعي (Avena sativa، ص 172، 173)
الناردين المخزني (Valeriana officinalis، ص 140)
حشيشة القلب (Hypericum perfortum، ص 104)

أعشاب مقوّية للطاقة

إكليل الجبل (Rosmarinus officinalis ، ص 125)
الصعتر الشائع (Thymus vulgaris، ص 142)
السبال المكسيكي (Sabal serrulata، ص 127)
الراسن الطبّي (Inula helenium، ص 105)
المريمية (Saliva officinalis، ص 130)

تنبيه يجب عدم تناول الأعشاب المقوّية في الحالات المرَضيّة الحادة دون استشارة اختصاصي.

الشـرابات

العسل والسكر غير المكرّر حافظان فعّالان ويمكن مزجهما مع النقائع أو المغليّات لصنع الشرابات. وللشراب ميزة إضافية بأن له مفعولاً ملطّفاً، لذا يشكل وعاءً مثاليًا لمزائج السعال فضلاً عن تفريج التهاب الحلق. ويمكن أن تخفي الشرابات طعم الأعشاب غير المستساغة نظراً لطعمها الحلو، لذا تحظى بالقبول لدى الأطفال.

الكمية القياسية
500 مل من نقيع أو مغلي (انظر ص 290)، منقوع أو مغلي للمدة القصوى (انظر اليمين)، 500 مل من العسل أو السكر غير المكرر.
الجرعة القياسية
يؤخذ 5-10 مل (1-2 ملعقة صغيرة) 3 مرات يوميًا.
الحفظ
يحفظ في قنانٍ زجاجية مسدودة بالفلين في مكان بارد نحو 6 أشهر.

يصنع الشراب بنسب متساوية من النقيع أو المغلي العشبي والعسل أو السكر غير المكرر. عند صنع نقيع أو مغلي للشراب، ينبغي أن ينقع أو يغلى للمدة القصوى من أجل رفع مفعوله الطبي إلى الدرجة المثلى. يجب نقع النقائع مدة 15 دقيقة وغلي المغليات لمدة 30 دقيقة. تكبس العشبة المنقوعة عبر مصفاة أو منخل لاستخلاص ما أمكن من السائل. ويمكن إضافة مقادير صغيرة من الصبغة إلى الشراب المبرّد لزيادة فعاليته.

الشرابات المصنوعة من الصبغات

يمكن أيضاً صناعة الشراب من الصبغة بدلاً من النقيع أو المغلي. يمزج 500 غ من العسل أو السكر غير المكرّر مع 250 مل من الماء. تسخّن بلطف إلى أن يذوب كل السكر أو العسل ويتكثّف المزيج، ثم يرفع عن النار. وعندما يبرد يضاف عيار من الصبغة أو مزيج من الصبغات إلى ثلاثة عيارات من الشراب وتحرّك ثم تعبّأ في قنانٍ (يسار).

1 يسكب النقيع أو المغلي في قدر. يضاف العسل أو السكر. يسخّن المزيج بلطف ويحرّك باستمرار إلى أن يذوب العسل أو السكر ويصبح للمزيج قوام الشراب. يُرفع عن النار ويبرّد.



2 يسكب الشراب المبرّد في قنانٍ زجاجية معقّمة باستخدام قمع وتحفظ في مكان داكن بارد. تغلق القناني بسدادات فلينية، لأن الشراب يميل إلى التخمّر وقد ينفجر إن حُفظ في قنانٍ مسدودة بأغطية ملولبة.

النقائع الزيتية

الكمية القياسية (النقائع الزيتية)
250 غ من العشبة المجففة أو 500 غ من العشبة الغضة إلى 750 مل من زيت الزيتون أو عبّاد الشمس أو زيت نباتي آخر جيّد النوعية.
الحفظ
تحفظ في قنانٍ زجاجية معقّمة داكنة كتيمة للهواء لمدة سنة، وتستخدم خلال 6 أشهر للحصول على أفضل النتائج.

إن نقع العشبة في الزيت يسمح باستخلاص مكوّناتها الذوّابة في الدهون. تُغلى النقائع الزيتية الساخنة ببطء، في حين أن النقائع الزيتية الباردة تُحمّى طبيعيًا بحرارة الشمس. ويمكن استخدام كلا النوعين من الزيت للتدليك أو للإضافة إلى الرهائم (الكريمات) والمراهم. ويجب عدم الخلط بين النقيع الزيتي والزيت العطري، فالثاني مكوّن فعّال يوجد في النبتة بشكل طبيعي وله خصائص دوائيّة معيّنة وعطر مميّز. ويمكن إضافة الزيت العطري إلى النقيع الزيتي لزيادة فعاليته الدوائية.

النقيع الزيتي الساخن

يمكن أن يحفظ النقيع الزيتي الساخن لمدة عام، لكنه يكون أكثر قوّة عندما يستخدم طازجاً. إن كنت لا تستخدم النقائع الزيتية إلا نادراً، اصنع كميّة أصغر من الكمية القياسية باتباع النسبة نفسها بين العشبة والزيت. ويمكن استبدال إبريق بالمكبس، عندما يبرد الزيت يعصر الزيت في كيس كما هو موضح أدناه.
كثير من الأعشاب تصنع نقائع زيتية ساخنة فعّالة، وبخاصة الأعشاب التابلية مثل الزنجبيل (*Zingiber officinalis*، ص 153) والفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70) والفلفل الأسود (*Piper nigrum*، ص 248). يمكن فرك الجلد بهذه الزيوت لتفريج الألم الرثيّي وألم التهاب المفصل، وتحسين تدفق الدم الموضعي وإرخاء العضلات. وثمة أنواع أخرى من النقائع الزيتية الساخنة المصنوعة من الأعشاب المورقة، مثل السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136)، تسرّع شفاء الجروح. ويستخدم الزيت المنقوع مع البوصير الأبيض (*Verbascum thapsus*، ص 279) لألم الأذن وعداوي الأذن، ويمكن إنتاج مرهم حشيشة القزاز (*Stellaria media*، ص 270) من نقيع زيتي ساخن (انظر ص 294)



1 تحرّك العشبة المفرومة والزيت معاً في وعاء زجاجي موضوع فوق قدر من الماء المغلي. يُغطى الوعاء ويغلى بلطف مدة 2-3 ساعات.

2 يرفع المزيج عن النار ويترك ليبرد ثم يسكب في مكبس (أو إبريق إن لم يكن متوفراً) مزوّد بكيس من القماش. يجمع الزيت المصفّى في إبريق ويكبس العشب المتبقّي لاستخلاص كل السائل منه.

3 يُسكب النقيع الزيتي في قنانٍ زجاجية نظيفة داكنة باستخدام قمع. تُغلق كل قنينة وتوضع عليها بطاقة.

النقائع الزيتية الباردة

إن صنع النقيع الزيتي البارد عملية بطيئة وتطلب ترك المرطبان مملوءاً بالأعشاب والزيت لعدّة أسابيع. يحض ضوء الشمس النبتة على إطلاق مكوّناتها الفعالة في الزيت. وهي أكثر طرق النقائع الزيتية ملاءمة للنبات الغض، لاسيما أجزائه الأكثر رقّة مثل الأزهار. ومن أكثر النقائع الزيتية الباردة إنتاجاً الهيوفاريقون المعروف (*Hypericum perforatum*، ص 104) والآذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69) والحَنْدفوق الحقلي (*Melilotus officinalis*، ص 232). زيت الهيوفاريقون مضادّ للالتهاب ومطهّر ويمكن أن يوضع موضعيًا أو يؤخذ داخليًا (بعد استشارة عشّاب) للقروح الهضمية.
زيت الزيتون يناسب النقائع الزيتية الباردة بوجه خاص، وقلّما يفسد. وتؤثر شدة أشعة الشمس وطول مدة نقع العشبة على تركيز المكوّنات الدوائية. للحصول على قوّة أكبر، يضاف الزيت المستخلص إلى مقدار طازج من الأعشاب وينقع ثانية.



1 توضع العشبة في مرطبان زجاجي شفّاف. يسكب الزيت إلى أن يغمر العشبة تماماً، ثم يغلق المرطبان ويرجّ جيدًا. يوضع المرطبان في موقع مشمس، على عتبة النافذة مثلا، ويترك 2-6 أسابيع.

2 يسكب الزيت ومزيج الأعشاب في كيس قماش مثبت عند حافة الإبريق بخيط (أو يستخدم المكبس كما هو موضّح أعلاه). يترك الزيت ليرشح عبر الإبريق.

3 يُعصر ما تبقى من الزيت. يسكب النقيع الزيتي في قنان زجاجية داكنة ثم تسمّى وتحفظ. ويمكنك تكرار العملية بأكملها بالنقيع الزيتي وأعشاب طازجة أخرى.

المراهم

الكمية القياسية
60 غ من العشبة المجففة أو 150 غ من العشبة الطازجة (أو مزيج من الأعشاب) إلى 500 غ من هلام النفط أو شمع البارافين الطري
الاستخدام القياسي
يوضع القليل 3 مرات يوميًا
الحفظ
يحفظ في مرطبانات زجاجية داكنة معقّمة مغطاة لمدة 3 أشهر.

تحتوي المراهم على زيوت أو دهون مسخّنة مع الأعشاب، ولا تحتوي على الماء خلافاً للكريمات، ونتيجة لذلك تشكل المراهم طبقة منفصلة على سطح الجلد. وهي تحمي من الجَرح أو التهاب الجلد المتضرّر وتحمل مكوّنات دوائية فعّالة، مثل الزيوت العطرية، إلى المنطقة المصابة. وتفيد المراهم في حالات مثل البواسير أو حيثما تدعو الحاجة للحماية من الرطوبة، كما في حالة الشفاه المتقشّفة أو طفح الحفاض.

يمكن صناعة المراهم من عشرات القواعد ويمكن أن يختلف قوامها تبعاً للمكوّنات والنسب المختلفة. ومن أسهل طرق صناعة مرهم طري عام الأغراض استخدام هلام النفط أو شمع البارافين الطري (نشرح طرقاً أخرى أدناه). هلام النفط غير منفذ للماء ويوفّر حاجزاً واقياً للجلد. ويمكن لستخدام أعشاب مفردة أو مزيج من الأعشاب وفق الحاجة شريطة فرمها فرماً ناعماً. ويمكن إضافة الزيت العطري إلى المرهم وتحريكه قبل تصفيته.

قوامات مختلفة

المرهم الجامد الخالي نسبيًا من الشحم يدّهن بسهولة ويفيد مستحضرات مثل بلسم الشفاه. ويمكن صناعته باستخدام بدائل للزيوت المعدنية. يذاب 140 غ من زيت جوز الهند في 120 غ من شمع النحل و 100 غ من عشبة مسحوقة. تغلى ببطء لمدة 90 دقيقة في وعاء زجاجي فوق قدر من الماء المغلي أو في قدر مزدوج القاع، ثم يصفّى المزيج ويسكب في مرطبانات.

المرهم الأقل جمدة يمكن صناعته بمزج زيت الزيتون وشمع النحل، ويصلح لحالات مثل الطفح الجلدي. يذاب 60 غ من شمع النحل في 500 مل من زيت الزيتون و180 غ من عشبة مجفّفة أو 300 غ من عشبة غضّة في وعاء زجاجي. يغطى المزيج ويوضع في فرن دافىء لمدة 3 ساعات، ثم يُرفع ويصفى ويسكب في مرطبانات. ويمكن صناعة هذا المرهم بمزج 500 مل من النقيع الزيتي الساخن (انظر ص 243) مع 60 غ من شمع النحل الذائب.



1 يذاب هلام النفط أو الشمع في وعاء زجاجي فوق قدر مملوء بماء مغلي، أو يستخدم قدر مزدوج القاع. تضاف العشبة المفرومة وتغلى ببطء لمدة 15 دقيقة وتحرّك باستمرار.

2 يسكب المزيج في كيس قماش مثبت بحافة إبريق بخيط لكي يرشح السائل منه إلى الخارج.



3 تلبس قفّازات مطاطية ويعصر الكيس لاستخلاص قدر ما يمكن من المزيج.

4 يسكب المرهم الذائب بسرعة في مرطبانات قبل أن يجمد في الإبريق. يغطى كل مرطبان بدون إحكام. وعندما يبرد يحكم إغلاق السدادات وتوسم المرطبانات.

اللبخات

الكمية القياسية
ما يكفي من العشبة لتغطية المنطقة المصابة
الاستخدام القياسي
توضع لبخة جديدة كل 2-3 ساعات. ويتكرر الأمر قدر ما تدعو الحاجة.

اللبخة مزيج من الأعشاب الغضة أو الطازجة أو المسحوقة يوضع على منطقة مصابة. وتستخدم اللبخات لتخفيف الألم العصبي أو العضلي أو الأوثاء أو كسور العظام، ولاستخلاص القيح من الجروح المخموجة أو القروح أو الحبّات.

لبخة القلاع (*Prunella Vulgaris* ص 122) تفرّج الأوثاء والكسور فيما حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104) يمكن أن تساعد في تخفيف الألم العصبي والعضلي.

سحب السوائل من الحبات والجروح

مسحوق الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) الممزوج مع صبغة الآذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69) أو صبغة المر (*Commiphora molmol*، ص 84) يتشكل لبخة مفيدة لسحب السوائل من الحبّات والجروح.

1 تغلى العشبة ببطء لمدة دقيقتين. يعصر أي سائل زائد ويُفرك بعض الزيت على المنطقة المصابة لمنع الالتصاق وتوضع العشبة فيما لا تزال ساخنة.



2 تثبت العشبة في مكانها باستخدام شاشة أو رباط قطني، تترك لمدة 3 ساعات.

الرهائم (الكريمات)

يتطلب صنع الرهيم (الكريم) مزج الزيت أو الدهن والماء في مستحلب. إذا استعجلت العملية قد ينفصل الزيت عن الماء. وخلافاً للمراهم تمتزج الرهائم مع الجلد وتمتاز بأنها مبرّدة وملّطفة فيما تتيح للجلد التنّفس والتعرّق بشكل طبيعي. لكنها يمكن أن تتلف بسرعة كبيرة ويفضّل حفظها في مرطبانات داكنة كتيمة للهواء في الثلاّجة.

الكمية القياسية

30 غ من العشبة المجفّفة أو 75 غ من العشبة الغضة و150 غ من الشمع المُستّحلِب و 70 غ من الغليسرين و80 مل من الماء.

الاستخدام القياسي

يفرك القليل على المنطقة المصابة 2-3 مرات يوميًا.

الحفظ

يحفظ في مرطبانات زجاجية داكنة معقمة وكتيمة للهواء في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أشهر.

يمكن إضافة مقادير صغيرة من مكوّنات إضافية مثل الصبغات والمساحيق والزيوت العطرية إلى الرهيم قبل وضعه في المرطبانات أو بعده. كما أن إضافة 1 مل من البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) إلى 100 مل من الرهيم يضادّ نموّ العفن ويطيل عمر حفظه، وكذا إضافة 5 مل من بورات الصوديوم المائيّة. وتستخدم وصفات أخرى لصنع الرهيم النقائع أو الصبغات أو النقائع الزيتية.

1 يذاب الشمع المُستّحلِب في وعاء زجاجي فوق قدرٍ من الماء المغلي، أو في قدر مزدوج القاع. يضاف الغليسرين والماء والعشبة أثناء التحريك ويُغلى المزيج ببطء لمدة 3 ساعات.



2 يُصفى المزيج في مكبس أو كيس قماشي، يحرّك ببُطء وباستمرار إلى أن يبرد ويجمد.

3 يوضع الرهيم الجامد بسكين أو ملوق صغير في مرطبانات زجاجية داكنة. تغلق بإحكام وتوسم. تحفظ في الثلاجة بأسرع ما يمكن.

الرفادات والدّهونات

الدّهونات مستحضرات عشبية تستند إلى الماء، مثل النقائع أو المغليّات أو الصبغات المخفّفة المستخدمة لغسل الجلد الملتهب أو المتهيّج. والرفادات أقمشة منقوعة في دَهون ومثبتة فوق الجلد. إن الرفادات والدهونات طريقتان بسيطتان لاستخدام الأعشاب خارجيًا ويمكن أن تكونا فعّالتين جدًا في تفريج التورّم والألم والتكدّم وتلطيف الالتهاب والصداع وتبريد الحمّى.

الكمية القياسية للدّهون

500 مل من النقيع أو المغلي، أو 25 مل من الصبغة في 500 مل من الماء.

الاستخدام القياسي للرفادة والدّهون

يستخدم كما هو مطلوب. تحضّر رفادة حديثة أو دَهون عندما يبرد (إن كان ساخناً) أو عندما يجفّ (إن كان بارداً).

الحفظ

يحفظ الدهون في قنانٍ معقّمة ذات أغطية في الثلاجة لمدة يومين.

بعد وقوع حادث أو جرح أثناء الرياضة، يمكن في الغالب خفض التكدّم والتورّم أو الحؤول دونه إذا وضعت رفادة ساخنة على عجل، شريطة ألا يكون الجلد مفتوحاً. وتفيد الرفادات الباردة بوجه خاص في تلطيف الالتهاب وتبريد الحمّى وتخفيف الصُداع. ويجب تكرار نقع الرفادات الساخنة والباردة باستمرار وإعادة وضعها للحصول على أقصى فائدة.

وضع الدّهون

يُصنع نقيع أو مغلي (انظر ص 290) ويُصفى جيّداً. ويمكن بدلاً من ذلك تخفيف الصبغة في الماء. تنقع قطعة قماش نظيفة في الدّهون وتُعصر جيّداً. ثم تغسل المنطقة المصابة بقطعة القماش (بدلا من وضعها على الجلد كما تفعل في الرفادة).

وضع الرفادة



1 تغسل اليدين جيداً وتنقع قطعة قماش ناعمة في الدّهون. يُعصر فائض السائل. قبل الوضع، يفرك بعض الزيت على المنطقة المصابة للحؤول دون الالتصاق.



2 توضع الرفادة على المنطقة المصابة. للآلام والتورّمات، تثبّت الرفادة بغشاء من النيلون ودبوس مشبك وتترك نحو 1-2 ساعة. يعاد وضعها حسب الحاجة.

مستحضرات أخرى

تناسب مستحضرات الأعشاب المختلفة عللاً مختلفة. وتوفّر معظم المستحضرات التالية تفريجاً موضعيّاً. النشوق البخاري يساعد في تصفية شكاوى تنفسيّة متنوّعة، وسوائل الغرغرة وغسولات الفم تلطّف التهابات الحلق وقروح الفم، ويمكن أن تخفّف زيوت التدليك العضلات المؤلمة، وتفرّج غسولات الجلد حالات الجلد الملتهب.

النّشوقات البخارية

النشوقات البخارية طريقة فعّالة في تصفية النزلة وتفريج التهاب الجيب وحمّى الكلأ والربو القصبي. فاجتماع البخار والمكوّنات المطهّرة يفتح مجاري الهواء عبر الجهاز التنفسي:

لصنع النشوق يُسكب 1 لتر من الماء المغلي حديثاً في وعاء كبير. تضاف 5-10 قطرات من الزيت العطري وتحرّك جيّداً. ويمكن بدلاً من ذلك صنع نقيع من 25 غ من العشبة و1 لتر من الماء المغلي، وتخميره لمدة 15 دقيقة ثم سكبه في وعاء. يُغطّى الرأس والوعاء بمنشفة وتغلق العينين ويستنشق البخار نحو 10 دقائق، أو إلى أن يبرد المستحضر. وينصح بعد استنشاق البخار البقاء في غرفة دافئة لمدة 15 دقيقة للسماح بفتح مجاري الهواء وتصفية النزلة.

تفرّج **النّشوقات** التي تستخدم الزيت العطري كثيراً من الشكاوى التنفسية.

سوائل الغرغرة وغَسولات الفم

تحتوي سوائل الغرغرة وغسولات الفم عادة على أعشاب قابضة تشد الأغشية المُخاطيّة للفم والحلق. ويمكن جعل الأعشاب القابضة، مثل الراتانيا (*Krameria triandra*، ص 223) والمرّ (*Commiphora molmol*، ص 84) أكثر استساغة وأكثر فعّالية لالتهاب الحلق بإضافة قليل من السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) أو رشة من الفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70) إلى المستحضر. ولأن سوائل الغرغرة وغسولات الفم تصنع من النقائع أو المغليات أو الصبغات المخفّفة، يمكن ابتلاعها عامّة للاستخدام الداخلي. احرص على عدم تجاوز الجرعة الداخلية اليومية من العشبة.

لصنعها يصنع نقيع (انظر ص 90)، لكن يترك نحو 15-20 دقيقة لكي تزيد خاصيته القابضة. يصفّى ثم يُتغرغر به أو يغسل الفم بكوب ملآن.

ويمكن بدلاً من ذلك استخدام مغلي (ص 290) أو تخفيف 5 مل من الصبغة في 100 مل من الماء الساخن واستعمالها بالطريقة نفسها. يكرّر قدر الحاجة ما لم يكن ذلك محدّداً.

النقائع المصنوعة من الأعشاب المطهّرة تصلح كسوائل الغرغرة وغسولات فم من أجل التهابات الحلق وقروح الفم.

الفرازج والتحاميل

الفرازج والتحاميل حبيبات شمعية تحتوي على زيت عطري أو مسحوق ناعم. وهي تستخدم عندما يرجّح تفكّك الدواء الفموي أثناء الهضم قبل وصوله إلى الموقع المقصود. تُقحم الفرازج في المهبل والتحاميل في الشرج وتذوب عند درجة حرارة الجسم. تُمتصّ العشبة بسرعة في مجرى الدم وتوفّر تفريجاً سريعاً. ومن الأفضل شراء تحاميل جاهزة.

لصنع الفرازج يستخدم قالبُ فرازج أو يصنع 24 قالباً من ورق الألمنيوم المشكّل حول كشتبان. يُمزج 10 غ من الصابون الطري و50 مل من الغليسرين و90 مل الكحول المميتّلة وتُسكبُ في القوالب. تترك لبضع دقائق لكي تكسو القوالب ثم يُدلَقُ الفائض وتترك لتجمد. يذاب 20 غ من زبدة الكاكاو، ترفع عن النار وتضاف 30 قطرة من الزيت العطري أو 5 غ من المسحوق. يسكب المزيج في القوالب ويترك 3 ساعات ليجمد قبل رفع الفرازج. تحفظ في مكان بارد في وعاء مبطّن بورق زبدة لمدة تصل إلى 3 أشهر.

الزيوت العطرية

يمكن استخدام الزيوت العطريّة في التدليك لتلطيف الأوجاع والآلام الثانوية. ويجب أن تُخفّفَ بزيت حامل قبل استخدامها لأنها يمكن أن تُهيّج الجلد. تتدهور الزيوت العطريّة بسرعة بعد التخفيف، لذا يفضّل مزج مقادير صغيرة عند الحاجة.

للتدليك تمزج 5-10 قطرات من الزيت العطري مع 1 ملعقة كبيرة من الزيت الحامل، مثل زيت اللوز ويدلّك الجلد بلطف.

حارق الزيت تستخدم 5-10 قطرات من زيت عطري صرف ممزوجة بالماء، وتحرق لمدة 30 دقيقة.



تستخدم **الزيوت العطرية** في الحمّامات ومحارق الزيت وفي التدليل لتفريج التوتّر والكرب.



يوضع حمّام العين على العين المصابة ويُمال الرأس إلى الوراء.

الحمّامات وغَسولات الجلد

يمكن أن تفرّج الحمّامات العشبية وغسولات الجلد كثيراً من الحالات، بما في ذلك الأطراف المؤلمة والجيوب المحتقنة. وتُصنع من الزيوت العطرية المخفّفة أو النقائع. وتلطّف حمّامات العين العيون المتقرّحة أو الملتهبة أو المهيّجة.

لصنع حمّام عشبي يُضاف 500 مل من النقيع المصفّى (انظر ص 290) أو 5-10 قطرات من الزيت العطري إلى حمّام متدفق.

لصنع غسول جلديّ يُصنع نقيع ويُصفى وتغسل به المنطقة المصابة.

لصنع حمّام للعين تُصنع كمية صغيرة من النقيع أو يستخدم كيس شاي عشبي. يصفّى السائل بعناية في وعاء معقّم لحمّام العين. ويمكن بدلاً من ذلك إضافة 2-3 قطرات من صبغة إلى وعاء حمام للعين مملوء بماء مغلي للتو. يترك ليبرد ويوضع الوعاء فوق العين بإحكام. يُمال الرأس إلى الوراء وتغسل العين بطرفِها باستمرار. تكرّر العملية 3 مرات في اليوم.

تنبيهات عامّة يجب أن تكون حمّامات العين ضعيفة جدًا لكي لا تلسع العين. استخدم دائماً ماءً مغليًا مبرّداً في وعاء معقّم. لا تُغسل العينين لفترة تزيد على 2-3 أسابيع كل مرّة. عند غسل العينين باستمرار، تُضاف رشّة ملح إلى كل حمام للعين للحؤول دون نضّ الأملاح والمعادن من العينين.

التعطين البارد

تُتلف الحرارة المكوّنات الفعّالة لبعض الأعشاب، لذا يكون العطْن البارد أكثر ملاءمة من المغليّ.

لصنعه يسكب 500 مل من الماء البارد فوق 25 غ من العشبة وتترك ليلة كاملة. ثم تصفّى وتستخدم مثل استخدام المغلي.

العصائر

يمكن أخذ العصير المستخلص من كثيرٍ من الأعشاب داخليًا أو وضعه خارجيًا.

لصنعها ينزع اللب باستخدام عصّارة ميكانيكية، أو خلاط كهربائي إن لم تكن متوفّرة. يُعصر اللبّ من خلال كيس قماشي لجمع العصير. وتحتاج بعض الأعشاب إلى طهي قبل استخلاص عصيرها.

النباتات التي تحول دون المرض

ليس من الضروري استخدام الأعشاب الطبية عندما تعتلّ الصحة فحسب. فكثير من الأعشاب تعمل «كمقوّيات ربيعيّة» منظّفة وأطعمة مغذّية، رغم استخدامها أساساً لعلاج الأمراض. ويمكن تناولها عندما تكون لائقاً ومعافىً، وبهذه الطريقة تحافظ على الصحة وتحول دون المرض.

أعشاب للصحّة

كانت معظم مأثورات طب الأعشاب تهدف إلى الحفاظ على الصحة بدلاً من علاج المرض. وخلافاً لما هو حاصل اليوم، كانت الناحية الروحية للمرض تُعتبر في الماضي مهمّة بقدر أهميّة الناحية الجسدية. غير أن الأدوية العشبية تساعد فقط في الحفاظ على الصحة كجزء من نمط حياة يقوم على نظام غذائي متوازن وتمرين ملائم ونظرة إيجابية مسترخية للحياة وكروبها اليومية. الأدوية العشبية تساعد في الغالب في الحفاظ على الصحة عند التقدّم في العمر. فالأعشاب المقوّية مثل الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) تحسّن قدرة الجسم على مواجهة الكرب العقلي والإجهاد الجسدي، في حين يبدو أن الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) يبطىء عملية الهرَم. وبهذه الطريقة، تساعد كثير من النباتات في هذا الكتاب (انظر ص 54-281) في دعم الجسم والعقل في التكيّف مع متطلبات الحياة غير المتوقّعة.

الأعشاب المورقة الخضراء التي تنمو باكراً بعد أشهر الشتاء مثل القرّاص (*Urtica dioica*، ص 145) كانت «مقوّيات ربيعية» مأثورة. ومثل هذه الأعشاب مغذّية وتساعد أيضاً في تخليص الجسم من الفضلات. اليوم، تتوفّر بعض الأعشاب على مدار السنة وتوفّر مصدراً دائماً للمغذّيات الحيويّة وتساعد في تكوين جزء هام من النظام الغذائي المتوازن.



القرّاص مقوٍّ ربيعي ممتاز، بل هو أغنى من السبانخ في الحديد. يمكن طهي أوراقه كخضرة وإضافتها إلى الحساء.

الفيتامينات والمعادن

تحتوي معظم النباتات على مقادير يسيرة من الفيتامينات والمعادن، وكثير منها يتمتع بخصائص دوائيه خاصّة أيضاً. بعض النباتات يحتوي على مستويات عالية من الفيتامينات والمعادن والمواد المغذية الأخرى بحيث تعتبر «متمّمات غذائية طبيعية». وقرّة العين (*Nasturtium officinale*، ص 237) مثال على ذلك. فهي تحتوي على الفيتامينات A وB1 وB2 وC وE، فضلاً عن اليود والحديد والفسفات. وتحتوي أيضاً على مكوّنات صادّة (مضادة حيويّة) تجعلها مفيدة جداً. ونورد فيما يلي أعشاباً أخرى غنية في الفيتامينات والمعادن.

الفيتامينات

طليعة الفيتامين A (كاروتين) وفيتامين A الجزر (*Daucus carota*، ص 198)، والحمّاض المفتول (*Rumex crispus*، ص 126) والمشمس (*Prunus armeniaca*، ص 254)

الفيتامينات B1 وB2 العُرقُد الصيني (*Lycium chinense*، ص 109)

الفيتامين B6 فول الصويا (*Glycine max*، ص 215) والبطاطا (*Solanum tuberosum*، ص 269)

الفيتامين B12 حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60)

الفيتامين C البقدونس (*Petroselinum crispum*، ص 244) والليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)

الفيتامين E زيوت البذور لاسيّما الجوز الأرمد (*Juglans cinerca*، ص 222)

الفيتامين K الفِصْفِصة (*Medicago sativa*، ص 232).

المعادن

الكلسيوم بذور السُّمْسُم (*Sesamum indicum*، ص 268) والكرفس (*Apium graveolens*، ص 61) والورد البري (*Rosa canina*، 261).

النحاس الكاكاو (*Theobroma cacao*، ص 274).

الجرمانيوم الثوم (*Allium sativum*، ص 56)

اليود الأعشاب البحرية بما في ذلك الفوقس الحُوَيْصلي (*Fucus vesiculosus*، ص 211)

الحديد كل النباتات الخضراء مثل البقدونس (*Petroselinum crispum*، ص 244) والكُرُنب (*Brassica oleracea*، ص 178) والقرّاص (*Urtica dioica*، ص 145).

المنغنيز فول الصويا (*Glycine max*، ص 215)

الفسفور قُرّة العين (*Nasturtium officinale*، ص 237 وبذور الكرفس (*Apium graveolens*، ص 61)

البوتاسيوم الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*، ص 140) وشعر الذرة (*Zea mays*، ص 152)



قرّة العين متمّم فيتامين ومعدني قائم بنفسه. طعمه «لاسع» ما يشير إلى قدراته الصادّة (المضادة الحيوية).

السيلينيوم الثوم (*Allium sativum*، ص 56)

السيليكا ذنب الخيل (*Equisetum arvense*، ص 202) والقراص (*Urtica dioica*، ص 145)

الزنك بذور القرع الرومي (*Cucurbita pepo*، ص 194) وحشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277).

النكهة واللون في الطهي

إن معظم النباتات التي تضفي نكهة على مذاق الطعام ومظهره تتمتع بقيمة دوائية. مثال ذلك، إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125)، وهو ملازم عطري مأثور للحم الأحمر في الطهي الأوروبي، يساعد الهضم بشكل فعّال. والليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)، المستخدم بكثرة في الطهي في العالم أجمع، لديه مفعول مطهّر قويّ ما يجعله من الناحية الطبيّة دواءً فعّالاً للزكام وعداوي المعدة. كما يساعد في خفض حوادث التسمّم بالطعام.



الليمون الحامض الحاد المذاق يقي من الزكام والعداوي.

لا يوجد في الصين فرق ذو مغزى بين ما هو «طعام» وما هو «دواء». «الغذاء الطبي» هو ما يفيدك صحيّاً. والأعشاب المقوّية القوية المفعول، مثل حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60) وثمر الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98) والجنسنغ الأميركي (*Panax quinquefolium*، ص 241) مكوّنات منكّهة تستخدم بانتظام في الوصفات الصينية، وفي كل أنحاء جنوبي آسيا وإفريقيا، تضفي الأعشاب والتوابل الحارّة على الطعام لوناً وحدّةً وقيمة غذائية. فأعشاب الكُركُم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88) والهال (*Eletteria cardamomum*، ص 91) والزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153)، وكلها تُستخدم في الطهي، تقي من الانزعاج والعدوى المعدية المعوية.

أدوية لعلل شائعة

إن المعرفة العشبية آخذة بالنموّ مع تزايد الأشخاص الذين يختارون الأعشاب كبديل للأدوية الصيدلانيّة. والأدوية التالية هي علاجات مأمونة وفعّالة لعدد من العلل الشائعة، لكن ينبغي التعامل معها باحترام على غرار الأدوية كافة. والاقتراحات الواردة هنا بسيطة وسهلة بمعظمها، إن لم تكن واثقاً ممّا تفعل لكن اطلب استشارة اختصاصيّ. وللحصول على تعليمات حول صنع المستحضرات العشبية، انظر ص 289-296.

معلومات أساسية

اقرأ ما يلي قبل أن تستخدم الأدوية.

الجرعة

■ كل الجرع المعطاة هي للبالغين، باستثناء قسم الرضّع والأطفال، ص 318.

■ لا تتجاوز الجرعة المذكورة البتة، فمضاعفتها لن تضاعف فعاليتها.

■ قبل أخذ الدواء راجع التنبيهات الواردة في مدخل العشبة (انظر ص 54-281).

■ لا تأخذ أكثر من دواءين داخليين في الوقت نفسه أو أكثر من دواء داخلي ودواء خارجيّ للعلّة نفسها، ما لم يُذكر ذلك. الأدوية البديلة باستخدام أعشاب مختلفة يفصل بينها رمز ورقة نبات. وعندما تُعطى أشكال مختلفة من الدواء (أي صبغة أو نقيع)، يكون الأول هو الأفضل.

مدّة أخذ الدواء

تؤخذ الأدوية إلى أن تزول الأعراض. إن لم يطرأ تحسّن خلال 2-3 أسابيع أو إذا تفاقمت الحالة أو عند الشك، استشر طبيباً متخصّصاً.

استشارة اختصاصي

■ يشار عليك متى تراجع اختصاصيًا. استشر الاختصاصيّ عند تناول الدواء لمدة تزيد على 3 أسابيع.

الرضّع والأطفال

■ لا تعطي الرضّع دون 6 أشهر أي دواء عشبي (أو غيره) داخلي دون استشارة اختصاصي.

■ «الرضع والأطفال»، ص 318 يعطي جرع الأطفال. ويمكن استخدام الأدوية الواردة في أمكنة أخرى للأطفال دون 12. خفف الجرعة كما يلي:

■ 6-12 شهراً - 1/10 جرعة البالغين.

■ 1-6 سنوات - 1/3 جرعة البالغين.

■ 7-12 سنة - 1/2 جرعة البالغين.

المسنّون

قد يتطلّب المسنّون جرعة أدنى من الجرعة الكاملة للبالغين بسبب بطء الاستقلاب. على من تجاوزوا السبعين أخذ 3/4 جرعة البالغين.

الحمل

■ تجنّبي الأدوية كافة أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، سواء كانت عشبية أم غير ذلك إلا إذا كان لا بد منها.

■ تجنّبي الصبغات الكحولية أثناء الحمل.

■ الأعشاب أثناء الحمل (انظر ص 317) مأمونة الاستعمال. وكثير من الأدوية الواردة في غير هذا القسم مأمونة أيضاً، لكن يجب التدقيق دائماً في التنبيهات في مدخل العشبة (انظر ص 54-281).

■ الأعشاب الواجب تجنّبها في هذا القسم: شجرة الحياة (*Thuja occidentalis*، ص 271)، الأقتى العنقودية (*Cimicifuga racemoa*، ص 78)، البارُسمة البتولية (*Barosma betulina*، ص 67) حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60)، الرواند الكفّي (*Rheum palmatum*، ص 124)، القُويسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*، ص 129)، مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*، ص 101)، الراسَن الطبّي (*Inula helenium*، ص 105)، شجرة مريم (*Tanacetum parthenium*، ص 139)، الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116)، العرعر الشائع (*Juniperus communis*، ص 223)، السوس المخزنيّ (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99)، فراسيون القلب (*Leonurus cardiaca*، ص 225)، المرّ (*Commiphora molmol*، ص 84)، النعنع البرّي (*Mentha pulegium*، ص 223)، الديش الشائك (*Zanthoxylum americanum*، ص 233)، السنا المكيّ (*Cassia senna*، ص 72)، كيس الراعي (*Capsella bursa-pastoris*، ص 181)، رِعي الحمام (*Verbena officinalis*، ص 147)، الفاوانيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*، ص 115)، الإنيام البرّي (*Dioscorea villosa*، ص 89). الأفسنتين (*Artemesia absinthium*، ص 63)، الأخلّيّة ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54)، الحُمّاض المفتول (*Rumex crispus*، ص 126).

■ تجنبي الجرعات الدوائية من حشيشة الملاك (*Angelica archangelica*، ص 160)، اليانسون (*Pimpinella ansium*، ص 296-247)، الفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70) الكرفس (*Apium graveolens*، ص 61)، المريميّة (*Salvia officinalis*، ص 130). وترد التنبيهات حيث يكون ذلك ملائماً.

أدوية تُعطى بوصفات

بعض الأدوية تتفاعل مع الأدوية الصيدلانية. إن كنت تأخذ دواء موصوفاً، استشر ممارساً اختصاصيًا قبل أخذ عشبة ولا توقف أي دواء دون موافقته.

المستحضرات العشبية

■ كل المقادير للأعشاب المجففة ما لم يذكر خلاف ذلك.

■ عندما يستخدم أكثر من جزء واحد من النبتة، تذكر التعليمات الجزء المستخدم. لا تستخدم إلا ذلك الجزء. لا تستخدم البذور المبيعة للأغراض الزراعية.

■ تعدّ المستحضرات بمقادير قياسيّة من العشبة المجفّفة كما يلي، ما لم يذكر خلاف ذلك:

النقائع تستخدم ملعقة صغيرة من العشبة مع كوب ماء، أو يُصنع ما يكفي 3-4 جرعات باستخدام 20 غ من العشبة و 500 مل من الماء. يستخدم وعاء مغطّى للاحتفاظ بالزيوت الطيّارة القيّمة. لإعدادها، انظر ص 290.

المغليّات يستخدم 20 غ من العشبة مع 750 مل من الماء. لإعدادها، انظر ص 290.

النشوقات يضاف 5-10 قطرات من الزيت العطري إلى 1 لتر من الماء المغليّ أو يستخدم نقيع. لإعدادها، انظر ص 296.

الدّهونات يستخدم 500 مل من نقيع أو مغلي أو 25 مل من صبغة مخفّفة في 500 مل من الماء. لإعدادها، انظر ص 295.

الأقراص والبرشامات تتوفّر كثير من الأعشاب في كلا الشكلين دون وصفة طبيّة. تؤخذ وفقاً للتعليمات الواردة على العلبة. لصنع الكبسولات، استخدم 250 مغ من العشبة المسحوقة لكل كبسولة (انظر ص 291).

الصبغات تصنع بمعيار واحد من العشبة إلى 5 معايير من الكحول. لإعدادها، انظر ص 291. وتتوّفر بعض الصبغات جاهزة. تؤخذ الصبغات مع الماء البارد ما لم يذكر خلاف ذلك. أحياناً، يُعطى عدد القطرات الموصى بها بمثابة مدى، مثل 20-40 قطرة. في هذه الحالات، يُبدأ بالمقدار الأدنى ثم يزاد بمقدار 5-10 قطرات لكل جرعة حسب المطلوب.



النقائع تشكل أدوية فعّالة؛ بعضها مشروبات مرخّية أو منعشة.

نقيع الشمّار والتُّرنجان
يفرّج عسر الهضم.

الزيوت العطرية

لا تؤخذ الزيوت العطرية داخليًا ما لم يُشر بذلك ممارسٌ مختصّ. وللاستخدام الخارجي، تخفّف الزيوت العطرية بزيت حامل، مثل زيت عبّاد الشمس أو زيت اللوز، بنسبة معيار من الزيت العطري إلى 20 معياراً من الزيت الحامل، أي 5 قطرات من الزيت العطريّ إلى ملعقة صغيرة (5 مل) من الزيت الحامل. وللحمّام، تُضاف 5-10 قطرات من الزيت الطيّار إلى الماء المتدفّق. ولاستخدام الزيوت العطريّة في التدليك، انظر ص 296.

معلومات أخرى

للحصول على معلومات عن مستحضرات أخرى والوزن والقياس والمعدّات، انظر ص 290-296.

عون ذاتي

يقدّم هذا القسم النصح بشأن نمط الحياة والنظام الغذائيّ والتمرين.

وهذه المقترحات لا تقدّم عموماً حلاً سريعاً ويجب اتباعُها فترةً طويلةً لكي تكون فعّالة. ويجب أن تُستخدم إلى جانب الدواء العشبيّ الموصى به. فبضمانِ حصول جسمك على الغذاء الصحيح وبلوغه اللّياقة الصحيحة، تحمي نفسك من كثيرٍ من العلل، مثل العداوي والمشكلات الدورانيّة، فضلاً عن زيادة فرص الشفاء بسرعة وفعالية. تجد الأعشاب الغنية بالفيتامينات والمعادن مدرجة في ص 297.

القياسات

1 مل	= 20 قطرة.
5 مل	= ملعقة صغيرة
20 مل	= ملعقة طعام (كبيرة)
70 مل	= قدح صغير
150 مل	= قدح كبير

أدوية من دون وصف طبيّة

إن أعداد المتاجر وشركات الطلبات البريديّة التي تبيع مستحضرات جاهزة آخذ في التنامي. ومن الملائم عادة شراء الأقراص والزيوت العطرية والفرازج والدّهونات وربّما الصبغات، وصنع النقائع والمغليّات والشرابات بنفسك. ويجب شراء لزقات ستّ الحسن لا صناعتها. قبل شراء دواء عشبي، احرص دائماً على قراءة لائحة المحتويات على علبته (وفي بعض البلدان، تحمل بعض الأدوية العشبية رقم إجازة المنتج). اتبع التعليمات الواردة ولا تتجاوز الجرعة المقترحة. وعند شراء المستحضرات أو الأعشاب المجفّفة، اعتمد مورّداً مشهوراً أو اسم صنف مشهور. فكثير من الزيوت العطرية المنتجة تجاريًا تستخدم مكوّنات مصنّعة ليس لها قيمة دوائية. انظر أيضاً «شراء الأعشاب المجفّفة»، ص 288.

فهرس الأمراض

أنظر الصفحات المذكورة لعلاج الأمراض التالية:

المستحضرات التي تُفرك على الصدر تفرّج الشكاوى التنفسيّة.

الأرجيّات



القرّاص (*Urtica dioica*)

تتطوّر الأرجيّاتُ في الغالب عندما يتفاعل النظام المناعيّ في الجسم بشكلٍ مفرط مع مهيّجٍ خارجيّ، مثل غبارِ الطلعِ ولسعة حشرةٍ وبعضِ النباتات، أو موادَّ داخليّة، مثل الموادِ الكيميائية والأغذية. تُطلقُ المستارجاتُ ردّ فعلٍ عند من لديه حساسيّة مبيّنة أو طبيعية. تُعالج الأرجيّاتُ على المدى الطويل بخفضِ الاتصالِ بالمستأرجات (إن كانت معروفة) والعملِ على خفض فرط حسّاسيّة الجسم. ويمكنُ أن تفرّجَ الأدويةُ العشبيةُ بعضَ الحالاتِ الأرجيّة، وهي مفيدةٌ في الخفضِ التدريجي لردود الفعلِ الأرجيّة. انظر أيضاً «الطفح الجلدي»، ص 303.

استشر اختصاصيًا على الفور من أجل

- الأرجيّات المهدّدة للحياة، مثل الربو. استشر ممارساً اختصاصيًا قبل أخذ أيّ دواء عشبي لهذه الحالات.
- أي أرجيّة تُظهر علامات التفاقُم بعد أخذ الدواء العشبي.

التهاب الأنف الأرجي، بما في ذلك حمى الكلأ

التهاب الأنف الأرجي مصطلح يشمل ردود الفعل الأرجية على المهيّجات مثل التلوّث أو الغبار أو الطلع. وقد يحدث التهاب الأنق الأرجيّ على مدار العام، في حين أن حمّى الكلأ تنجُمُ عن عشبٍ أو غبار طلعٍ موسميّ. وتضمُّ الأعراض العُطاس ونزلةً أنفيّة غزيرة واحتقاناً جيبيًا وعينين متهيّجتين دامعتين، بل وحتى أزيزاً شبيهاً بأزيز الربو. يفيد العلاج الذاتيّ في تفريج الحالات المعتدلة، لكن عند النوبات الحادّة يجدر استشارة ممارسٍ اختصاصيّ يستطيع وصف أعشاب مثل الشاي الصحراويّ (*Ephedra sinica*، ص 93). انظر أيضاً «النزلة ومشكلات الجيوب وألم الأذن»، ص 312.

النظام الغذائي

قلّل من تناول الأغذية المنتجة للمخاط أو أوقفها، مثل منتجات الحليب والبيض والسكر والدقيق الأبيض والأطعمة الدهنية والكحول.

أدوية عامة

الأعشاب القرّاص (*Utrica dioica*، ص 145)، البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131)

الدواء يُصنع نقيع القراص. يؤخذ 3-4 أكواب يوميًا لمدة ثلاثة أشهر كل مرّة. ويمكن بدلاً من ذلك صنع نقيع من ملعقة صغيرة من كل عشبة وكوبين من الماء وتناوله يوميًا لمدة 3 أشهر كل مرّة.

العشبة الهربون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص 133).

الدواء يُصنع مغلي ويؤخذ كوبان يوميًا.

حمى الكلأ

العشبة البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131)

العلاج يُصنع نقيع ويؤخذ 2-3 أكواب يوميًا. يؤخذ لبضعة شهور قبل موسم حمّى الكلأ وفي أثنائه.

التهاب الأنف الأرجي مع النزلة

الأعشاب العرقون (*Euphrasia* spp. ص 208)، لسان الحمل الكبير (*Plantago major*، ص 249)، عصا الذهب (*Solidago virgaurea*، ص 269)، الغافثيّة المثقوبة (*Eupatorium perfoliatum*، ص 206)

الدواء يُصنع نقيع من عشبة واحدة أو مزيج من كل الأعشاب ويشرب 3 أكواب يومياً.

ملاحظة يستخدم هذا الدواء للنزلة المائية الغزيرة على وجه الخصوص.

الأعشاب حشيشة القُنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90)، الخطميّ المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163)، البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)

الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة من معايير متساوية من كل صبغة 3 مرات يومياً مع ماء دافىء.

ملاحظة يُستخدم هذا الدواء للنزلة الكثيفة الصفراء / الخضراء والاحتقان الجيبي خاصّة.

الإكزيمة

تتميّز بجلدٍ ملتهبٍ أحمر يسبّب تهيُّجاً وتقشّراً وبثوراً صغيرة. ورغم أن الإكزيمة تنتج غالباً عن رد فعلٍ أرجيّ محدّدة، يمكن أيضاً أن تورث أو تنتج عن اتصالٍ مطوّل بمهيّج ما أو قد تظهر لسببٍ غير معروف. ويفضّل استشارة ممارسٍ اختصاصيّ إذ يصعب علاج الإكزيمة ذاتيًا. غير أن اتباع العلاج لمدةَ أسبوعٍ على الأقل يمكن أن يحدث انفراجاً. ويمكن استخدام دواءين دفعة واحدة. تخفّض حشيشة القزّاز التقرّح أو الحكّة، ويمكن استخدام الشوفان لإضفاء تأثيرٍ ملطّف ومطرٍّ على ماء الحمّام. انظر أيضاً «الطفح الجلدي»، ص 303.

عون ذاتي

لتجنّب الحك، تغطّى المنطقة المصابة بقماش ماصّ غير مهيّج مثل القطن.

تنبيه عامّ إن لم يطرأ تحسّن على الحالة أو تفاقمت، استشر ممارساً اختصاصيًا.

أدوية عامّة

الأعشاب النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112)، حشيشة القزّاز (*Stellaria media*، ص 270).

الدواء 1 يُصنع دُهون النعنع بنقع ملعقة صغيرة من العشبة مع كوب من الماء. يُترك لمدة 10 دقائق ثم يُصفّى ويُبرَّد يستخدم لغسل الجلد المصاب بلطف 2-3 مرات يوميًا.

الدواء 2 يوضع مرهم حشيشة القزّاز أو الرهيم أو العصير الطازج 5 مرات يوميًا.

خيار تضاف 2 قطرة من زيت النعنع إلى ملعقة صغيرة من أي من مستحضرات حشيشة القزّاز.

العشبة قصعةُ الماء الهنديّة (*Centella asiatica*، ص 74).

الدواء ترش المنطقة المصابة بالمسحوق 2-3 مرات يوميًا. ويمكن بدلاً من ذلك مزج المسحوق مع مقدارٍ كافٍ من الماء لصنع عجينة تُبسط فوق المنطقة المصابة 1-2 مرّة يوميًا.

الإكزيمة مع جلد نازّ

العشبة مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100).

الدواء يوضع دُهون أو رهيم (كريم) نحو 5 مرات يوميًا (يفضّل الدهون). ويمكن بدلاً من ذلك صنع مغلي بملعقتين صغيرتين من الأوراق وكوب من الماء. يترك 15 دقيقة ثم يصفّى ويُبرّد. يستخدم كغسولٍ نحو 5 مرات يوميًا.

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76).

الدواء يُصنع نقيع باستخدام 50 غ من العشبة مع 750 مل من الماء. يوضع على المنطقة المستحكّة مباشرة عندما يبرد، أو يضاف النقيع الساخن إلى حمّام دافىء ويغطس فيه 20 دقيقة على الأقل.

العشبة الشوفان (*Avena Sativa*، ص 172).

الدواء يملأ كيس موسلين (أو ما شابه) بشوفان مطحون ويوضع تحت حنفيّة ماء ساخن أثناء الحمام. يُسترخى في الحمام لمدة 5-10 دقائق.

يحدث الربو عادة نتيجة رد فعل أرجي تجاه مواد مثل غبار الطلع أو الغبار أو فراء الحيوانات أو أطعمة معيّنة. لكن يمكن أن يكون أيضاً ذا صلة بعدوى ما. تفرّج الأدوية الواردة الأعراض المباشرة، لكن يفضّل استشارة عشّاب لمعرفة سبّب العلّة أو العلاج طويل الأمد. يمكن أن تؤخذ كل الأدوية العشبية المقترحة هنا إلى جانب العلاج التقليدي. تساعد أعشاب مثل القرّاص والصعتر والبيلسان الأبيض وحشيشة القنفذ في تفريج التنفّس، في حين أن الزيت العطري للبابونق يخفّف الالتهاب.

تنبيهات عامة اطلب مساعدة اختصاصي في الربو. لا تتوقف من أخذ النشوقات الستيرويدية وغيرها. ويجب وقف استخدامها تدريجيًا بإشراف اختصاصيّ.

الأزيز وضيق النفس

الأعشاب القرّاص (*Urtica dioica*، ص 145)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)

الدواء يصنع نقيع باستخدام 15 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء ويشرب خلال اليوم.

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76).

الدواء يُصنع نقيع بملعقتين صغيرتين معرّمتين من العشبة وكوب من الماء ويترك لمدة 10 دقائق في وعاء مغطى. يُرفع الغطاء ويستنشق البخار ثم يصفّى النقيع ويشرب.

خيار يستخدم الزيت العطري في استنشاق البخار أو تستنشق قطرتان من الزيت غير المخفّف موضوعتين على محرمة.

العشبة الهربون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص 133).

الدواء يُصنع مغلي ويؤخذ كوبان يوميًا.

صعوبة التنفّس وضيق الصدر

العشبة الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 146).

الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء نحو 8 مرات يوميًا لمدة 3 أيام، ثم تخفّض الجرعة إلى ملعقة صغيرة 3 مرات يوميًا كحد أقصى لمدة 7 أيام.

الربو القصبيّ المعتدل الناجّ عن الزكام والعداوي الصدرية.

العشبة حشيشة القنفذ (.*Echinacea* spp، ص 90).

الدواء تؤخذ الأقراص أو البرشامات أو 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 2-3 مرات يوميًا.

المشكلات الدورانية



مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*)

للحفاظ على صحة جيّدة، يجب أن تغمر خلايا الجسم البالغ عددها 3 آلاف مليار خلية بسائل يُحضر لها المغذّيات الحيويّة ويزيل الفضلات الناتجة. وعندما تقوّض هذه العملية بضعف الدوران، قد يستجيب الجسم لها بحالات مثل ضغط الدم العالي الذي يضع عبئاً طويل الأمد على القلب. يساعد النظام الغذائي متدنّي الدهون والغني بالألياف والتمرين الهوائي المنتظم في الحفاظ على نشاط القلب وخلوّ الشرايين من الرواسب الدهنية التي يمكن أن تجعل بطاناتها «كَمِخَة». وتعمل عدة أعشاب على الحفاظ على الدوران الجيّد، وأهمّها الثوم (*Allium sativum*، ص 56).

استشر اختصاصيًا على الفور من أجل

- الألم الصدري الحاد
- خفقان يدوم عدة دقائق
- أوردة ساخنة أو متورّمة أو متقرّحة ومؤلمة أو تلوّن أحمر غامق للجلد أو الأوردة.
- الإغماء أو الدُّوام مع ضعف أو خدر أو وخز في أي جزء من الجسم.

فقر الدم

ثمة عدة أنواع من فقر الدم. فقر الدم بعوز الحديد، وينشأ عن فقد الدم بسبب جرح أو نزيف الحيض، ويمكن أن يجابه بالأعشاب. الأعشاب المرّة مثل الجنطيانا تحسّن امتصاص المغذّيات ويحتوي القرّاص على كثير من الحديد. ارفع مقدار ما تتناوله من الأعشاب الأخرى المحتوية على الحديد، انظر الفيتامينات والمعادن، ص 297.

تنبيه عام استشر اختصاصيًا لتحديد نوع فقر الدم الذي لديك قبل العلاج المنزلي.

أدوية عامّة

الأعشاب الجنطيانا (*Gentiana lutea*، ص 97)، الدمسيسة (*Artemisia absinthium*، ص 63).

الدواء تؤخذ 2-5 قطرات من صبغة أي من العشبتين مع الماء قبل الوجبات بنصف ساعة.

تنبيه لا تؤخذ الدمسيسة أثناء الحمل.

العشبة الكيراتا (*Swertia chirata*، ص 135).

الدواء تؤخذ 5-10 قطرات من الصبغة مع الماء 3 مرات يوميًا قبل الوجبات.

فقر الدم الناجّ عن نزيف الحيض الشديد.

العشبة القرّاص (*Urtica dioica*، ص 145).

الدواء يصنع نقيع باستخدام 25 غ من العشبة و750 مل من الماء. ترشف الجرعة بأكملها على فترات متعددة خلال اليوم. انظر أيضاً «النزيف الحيضي الشديد» - دواء حساء الأشياء الأربعة، ص 315.

ارتفاع ضغط الدم وتصلّب الشرايين

يمكن أن تفيد الأعشاب الحالات المعتدلة من ضغط الدم العالي وتصلّب الشرايين. الثوم يرقّق الدم ويخفّض الرواسب الدهنية ويخفّض ضغط الدم؛ والحنطة السوداء والجنكة تساعدان الدوران وتخفّضان ضغط الدم وتحولان دون تصلّب الشرايين؛ ويحسّن الزنجبيل الدوران، لاسيّما إلى الشعيرات الدموية.

تنبيه عام استشر اختصاصيًا، وبخاصة إن كنت تأخذ دواء لحالة دورانية

أدوية عامّة

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، الحنطة السوداء (*Fagopyrum esculentum*، ص 208)

الدواء تؤخذ أي من العشبتين على شكل أقراص، أو يؤكل فصّ أو اثنين من الثوم الغض يوميًا.

ملاحظة الثوم أكثر فعاليّة عندما يؤخذ كواقٍ منتظم لا كدواء.

العشبة الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98).

الدواء تؤخذ أقراص أو 1/2 ملعقة صغيرة من السائل المستخلص مع الماء مرتين يوميًا لمدة 2-3 أشهر كل مرّة.

العشبة الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153).

الدواء تبشر 1/4 ملعقة صغيرة من الزنجبيل الغض في طعامك كل يوم.

يحدث الخفقان عندما ينبض القلب فجأة بسرعة أكبر أو بدون انتظام، ويمكن أن ينتج عن الكرب والقلق والتوتر العصبي. لكن يمكن أن ينتج عن مجرّد الإفراط في شرب الكافيين (في الشاي والقهوة ومشروبات الكولا). يشير الخفقان في حالات نادرة إلى مشكلة قلبية. وهو من أعراض نوبات الذعر الرئيسية التي تتسم بمشاعر القلق والخوف الفجائية الحادّة. أزهار الزيزفون وجذر الناردين المخزني مرخيان ومهدئان للجهاز العصبي، ويساعدان في خفض القلق على وجه الخصوص.

تنبيه عام استشر اختصاصيًا إذا دام الخفقان عدة دقائق.

الخفقان

العشبة الزيزفون (*Tilia* spp.، ص 275).

الدواء يصنع نقيع من 20 غ من الزيزفون و750 من الماء. يقسّم إلى 3-4 جرعات ويشرب خلال اليوم.

العشبة القويسة الحمراء (*Salvia milteorrhiza*، ص 129).

الدواء يصنع مغلي ويؤخذ 3-4 جرعات خلال اليوم لمدة أسبوع. ويمكن بدلاً من ذلك أخذ نصف الجرعة اليومية مدة 2-3 أسابيع.

تنبيهات لا تؤخذ القويسة الحمراء مع الأدوية المضادة للتجلّط أو المضادة للصفيحات أو أثناء الحمل.

نوبات الذعر

الأعشاب الزيزفون (*Tilia* spp.، ص 275)، الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146).

الدواء يُصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من الزيزفون و1/2 ملعقة صغيرة من الناردين المخزني المسحوق وكوب من الماء. يشرب 4 أكواب يومياً.

الأعشاب فراسيون القلب (*Leonurus cardiaca*، ص 225)، الزيزفون (*Tilia* spp.، ص 275)

الدواء يُصنع نقيع فراسيون القلب أو يُصنع نقيع من 1/2 ملعقة صغيرة من كل من العشبتين وكوب من الماء. يشرب 4 أكواب من أي من الدواءين يوميًا.

تنبيه لا يؤخذ فراسيون القلب أثناء الحمل.

شدّة البرد والشرث

يمكن أن يسبب ضعف الدوران انزعاجاً وشرثا مؤلماً (تقرّحات ناشئة عن ضعف تدفق الدم المحلي) لأصابع اليدين والقدمين. وبتنبيه الدوران وإدخال مزيد من «الدفء» إلى النظام عن طريق الأعشاب والتمرين، يتحسّن تدفّق الدم إلى اليدين والقدمين. الأعشاب الحريفة الحارّة مثل الفليفلة الدغلية أو الزنجبيل، تنبّه تدفّق الدم خلال الشرايين وتساعد في الوقاية من الشرث.

التمرين

غالباً ما يكون التمرين الهوائي مفتاح تحسّن هذه الحالة.

تنبيه عام استشر اختصاصيًا، إذا كانت أصابع اليدين والقدمين تبرد وتخدر بشكل متكرّر.

ضعف الدوران إلى اليدين والقدمين

العشبة الفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70).

الدواء تؤخذ أقراص الفليفلة الدغلية في الشتاء.

خيار تضاف رشّة من مسحوق الفليفلة الدغلية أو صلصة الفلفل إلى كل وجبة رئيسية.

تنبيه لا تؤخذ الأقراص أثناء الحمل.

الأعشاب الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148). الديش الشائك (*Zanthoxylum americanum*، ص 151).

دواء 1 يصنع مغلي باستخدام 15 غ من الأفلوس الثلجي و750 مل من الماء وتؤخذ 3 جرعات يوميًا.

دواء 2 تمزج 5 غ من الديش الشائك و 10 غ من الأفلوس الثلجي ويُصنع مغلي باستخدام 750 مل من الماء. تؤخذ 3 جرعات يوميًا.

تنبيه لا يؤخذ الديش الشائك أثناء الحمل.

الشرث

الأعشاب الزنجبيل (*Zingiber officinlte*، ص 153)، الليمون الحامض (*Citrus lemon*، ص 81)، حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp. ص 90).

دواء (داخلي) تبشر 1/4 ملعقة من الزنجبيل الغض في طعامك يوميًا.

دواء (خارجي) يوضع الزنجبيل الغض أو عصير الليمون غير المخفف أو صبغة حشيشة القنفذ الصرف على الشرث غير المفتوح مرتين يوميًا.

ملاحظة يساعد العلاج الخارجي في الحؤول دون التنقّط والنزّ. وعندما تنفتح نقطة يمكنك متابعة الوضع لكنه يلسع عند التلامس.

عروق الدوالي والبواسير

تنتج عروق الدوالي عن ضعف الأوردة أو ارتفاع الضغط فيها. يؤدي ذلك إلى انتفاخ جدران الأودرة الرقيقة ويسبّب تمدّد الأوردة وتجمّع الدم. وتنشأ البواسير عن الإمساك عادة. يمكن استخدام كثير من الأعشاب لتفريج هاتين الحالتين. مشتركة فيرجينيا المقطّرة قابض ممتاز وللأخليّة ذات الألف ورقة خصائص لائمة وقابضة ومضادّة للالتهاب.

عون ذاتي

يجب أن يهدف العلاج المنزلي إلى تخفيف الضغط عن الأوردة. يجب على المصابين بعروق الدوالي تجنّب الألبسة الضيّقة عند الخصر أو الساقين. ولتلطيف البواسير، يجب المحافظة على انتظام حركة الأمعاء (انظر «الإمساك والإسهال»، ص 307).

تنبيه عام لا تدلّك أوردة الدوالي أو تفركها.

عروق الدوالي

الأعشاب مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).

الدواء توضع مشتركة فيرجينيا المقطرة أو رهيم أو مرهم مشتركة فيرجينيا على المنطقة المتأثرة 1-2 مرّة يوميًا، أو يمزج مقداران متساويان من رهيمي كلا العشبتين ويوضع 1-2 مرة يوميًا.

ملاحظة هذا الدواء فعّال بوجه خاص على عروق الدوالي المؤلمة.

العشبة الأخليّة ذات الألف ورقة (*Achillea milefolium*، ص 54).

دواء (خارجي) تُغسل عروق الدوالي في نقيع بارد أو يوضع المرهم 1-2 مرّة يوميًا.

دواء (داخلي) يُصنع نقيع ويترك لمدة 10 دقائق. يؤخذ 1-2 كوب يوميًا لمدّة 10 أسابيع.

تنبيه لا تؤخذ الأخلية ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

البواسير

الأعشاب مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100)، عشبة البواسير (*Ranunculus ficaria*، ص 258)، السنديان المزنّد (*Quercus robur*، ص 258)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).

دواء 1 توضع مشتركة فيرجينيا المقطّرة أو مرهم مشتركة فيرجينيا أو مرهم عشبة البواسير 1-2 مرّة يوميًا.

دواء 2 تمزج ملعقة صغيرة من مسحوق السنديان المزنّد مع 1/2 ملعقة صغيرة من مرهم الأذريون المخزني ويوضع 1-2 مرّة يوميًا.

صعوبة طرح البراز والبواسير المؤلمة

العشبة الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144).

الدواء يؤخذ «غذاء» الدردار الأحمر (انظر الحموضة وعسر الهضم، ص 307) أو الأقراص.

العشبة لسان الحمل (*Plantago* spp.، ص 120).

الدواء تؤخذ 1-2 ملعقة صغيرة من البذور المنقوعة في كوب من الماء طوال الليل مرتين يوميًا.

مشكلات الجلد


الآذريون المخزني
(Calendula officinalis)

يقي الجلد، أكبر أعضاء الجسم، من الحرارة والبرد والعدوى والرضح الناتجة عن العالم الخارجي. ورغم أن الجلد يطرح سطحه باستمرار، فإنه يحتاج إلى تنظيف وتغذية منتظمة لكي يبقى معافى. وتتوقّف قدرته على مقاومة الجروح والمعافاة من الضرر إلى حد كبير على صحّة الجسم ككل. وفيما تستجيب كثير من مشكلات الجلد الثانوية بسرعة للأدوية الخارجية البسيطة، تحتاج الحالات الجلدية الحادّة أو المزمنة إلى علاج داخلي وتتطلّب عادة استشارة اختصاصي. انظر أيضاً «الإكزيمة»، ص 300.

استشر اختصاصيًا على الفور من أجل
- تغيرات النمش أو الخيلان أو الثآليل
- الانتفاخ المفاجيء أو ردّ الفعل الأرجي
- الحروق غير الثانوية، بما في ذلك حروق الشمس
- الحبوب التي لا تتبدّد أو تُبَط
- الجروح والجلوف والكدمات واللدغات واللسعات الخطيرة

اللدغات واللسعات والتورّمات الثانوية

المناطق الملتهبة والمتورّمة من الجلد رد فعل شائع على اللدغات واللسعات. ورغم أنها قد تكون مزعجة جدًا، فإن معظمها لا يُسبّب إلا حكاكاً موضعيًا والتهاباً يخفّ عادّة خلال بضع ساعات. وتساعد كل الأدوية الواردة في تلطيف التهيج والتقرّح. وللحصول على تفريج أكثر فعاليّة، يُستخدم الدواء الخارجي والداخلي معاً. تفرّج الخزامى التهيّج فضلاً عن أنها صادّة للحشرات، والألوة ملطّفة وشافية. ويخفّف الآذريون المخزني وحشيشة القلب الالتهاب. وتنبّه حشيشة القنفذ جهاز المناعة، والقرّاص مضاد للمؤرّجات.

تنبيهات عامة استشر اختصاصيًا على الفور إن كنت ميّالاً إلى ردود افعال أرجيّة شديدة أو ظهرت علاماتها أو إذا حدثت لسعة في الفم وأخذ الحلق يلتهب. فبعض اللدغات وعضات الحيوانات سامّة وقد تتطلّب تلقيحاً وعناية طبيّة فورية.

الأدوية الخارجية

العشبة الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107).
الدواء تفرك الأوراق الغضة أو الصبغة الصرف أو الزيت العطري على اللسعة أو اللدغة وحولها.
استخدامات أخرى يصدّ ذلك الحشرات أيضاً.

الأعشاب الحبق المعروف (*Ocimum basilicum*، ص 238)، حبق الرّهبان (*Ocimum Sanctum*، ص 114)، المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130). الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142).
الدواء يوضع عصير الأوراق المستخرج حديثاً لإحدى الأعشاب.

الأعشاب الألوة (*Aloe vera*، ص 57)، الآذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104).
الدواء يوضع هلام الألوة، أو مرهم الآذريون المخزني أو رهيمة أو دهونة أو صبغته، أو زيت حشيشة القلب. لصنع دهون الآذريون المخزني، تنقع ملعقتا طعام معرّمتان من الآذريون في كوب من الماء. يصفى النقيع ويبرّد ثم يوضع.
خيار تضاف 5 قطرات من كل من الزيت العطري للخزامي (*Lavandula officinalis*، ص 107) والبابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76) إلى ملعقة صغيرة من المستحضرات أعلاه.
تنبيه لا يوضع زيت البابونق أثناء الحمل.
إرشاد يوضع عصير الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81) الصرف إن لم يتوفّر أي شيء آخر.

الأدوية الداخلية

العشبة القرّاص (*Urtica dioica*، ص 145)
الدواء يصنع نقيع ويشرب 3 أكواب يوميًا، أو تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات يوميًا لمدة 3 أيام.

العشبة حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90).
الدواء تؤخذ الأقراص أو البرشامات.

الطفح الجلدي والحروق الثانوية وحروق الشمس

الطفح الجلدي والحروق الثانوية، بما في ذلك حروق الشمس، أكثر إزعاجاً مما هي مضعفة وتشفى عادة دون مساعدة رغم أن العلاج العشبي يمكن أن يسرّع الشفاء.
طفح القرّاص (الشرى) ينتج عادة عن رد فعل أرجي، لكن يمكن أن تسبّبه أيضاً الحرارة أو البرد أو أشعة الشمس. يدوم بضع ساعات فحسب، لكن يعاود الظهور في الغالب.
للحصول على تفريج فعّال، يوضع رهيم (كريم) حشيشة القزّاز ويؤخذ أحد الأدوية الداخلية.
الطفح الجلدي له مسبّبات عديدة، مثل الأرجية والعدوى والهيوجية واللدغات واللسعات وتغيّرات درجة الحرارة. استخدم هذه الأدوية لتخفيف الحكاك والتورّم.
الحروق الصغيرة تستجيب عادة بشكل جيّد للدواء العشبي، لكنها قد تكون عميقة ويمكن أن تصاب بالعدوى بسرعة. قبل استخدام دواء ما، تُغسل المنطقة المحروقة بماء بارد نظيف وتُحفظ المنطقة باردة لمدة 3 ساعات بقطعة قماش نظيفة منقوعة بماء بارد.

تنبيه عام إذا بدت علامة عدوى اطلب استشارة اختصاصيّ.

طفح القراص (الشرى)

الأعشاب القرّاص (*Urtica dioica*، ص 145)، البنفسج ثلاثي الألوان (*Viola tricolor*، ص 280)، الآذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء (داخلي) يشرب نقيع من 5 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء بانتظام أثناء اليوم. يكرر لمدة أسبوع. إذا استمرّت الأعراض، يؤخذ أسبوعاً آخر.

الأعشاب الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*، ص 140)، الحمّاض الجبلي (*Rumex crispus*، ص 126)، الارقطيون (*Arctium lappa*، ص 62).
الدواء (داخلي) يصنع مغلي من 5 غ من كل جذر إلى 750 مل من الماء. يشرب كوبان يوميًا ويكرّر أسبوعاً على الأقل.
تنبيه لا يؤخذ الحمّاض الجبليّ أثناء الحمل.

العشبة حشيشة القزّاز (*Stellaria media*، ص 270).
الدواء (خارجي) يوضع الرهيم وفق المطلوب

طفح الجلد الملتهب

الأعشاب الآذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136).
الدواء يوضع مرهم الآذريون أو السمفوطن أو رهيمه أو دهونه على المناطق المصابة 2-4 مرات يوميًا. لصنع الدهون، يحضّر نقيع ويصفى ويُبرّد ثم يوضع.
تنبيه لا يوضع السمفوطن على الجلد المشقوق.

الجلد النازّ

الأعشاب الألوة (*Aloe vera*، ص 57)، مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 10)
الدواء يوضع هلام الألوة أو مشتركة فيرجينيا المقطّرة أو مرهمها على المنطقة المصابة 2-4 مرات يوميًا.

الحروق الثانوية وحروق الشمس

الأعشاب الألوة (*Aloe vera*، ص 57)، الخزامي (*Lavandula officinalis*، ص 107)
الدواء يوضع هلام الألوة زيت الخزامى العطري الصرف على المنطقة المصابة وفق الحاجة.

العشبة الآذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء تنقع ملعقة طعام معرّمة من العشبة في كوب من الماء. يُصفى ويُبرّد ويوضع كدهون على المنطقة المصابة وفق المطلوب.

الجروح الثانوية والكدمات

الجروح الثانوية والكدمات والجلوف جزء من الحياة اليومية والأدوية الواردة هنا علاجات منزلية فعّالة.
مشتركة فيرجينيا قابض جيّد جدًا للجلوف الثانوية والكدمات والتورّمات تقي المنطقة المتضرّرة وتلطّفها. ويمكن استخدام زهرة العُطاس لتفريج التكدّم والألم والتورّم، وهي تمتزج جيّداً مع مشتركة فيرجينيا. ويمكن تنظيف الجروح بهلام الألوة، وهي، على غرار السمفوطن المخزني، لائمة ممتازة للجروح. ويفيد مرهم السمفوطن في إزالة الندوب القديمة. انظر أيضاً «الأوثاء والكسور»، ص 312.

تنبيه عام اطلب العناية الطبية على الفور من أجل الجروح أو الكدمات أو الجلوف الخطيرة أو العميقة، وبخاصة إذا لم ينخفض الألم بعد 24 ساعة بشكل ملحوظ.

تنظيف الجروح

العشبة الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54).
الدواء يُصنع دهون الأخلية ذات الألف ورقة ويترك ليبرد ويستخدم كغسول.

العشبة الآذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء يصنع دهون الآذريون بملعقتين صغيرتين معرّمتين من العشبة وكوب من الماء، أو تستخدم الصبغة الصرف أو المخفّفة في الماء.
ملاحظة صبغة الآذريون تلسع بقوّة، لكن لها مفعولاً مطهّراً عظيماً.

العشبة الألوة (*Aloe vera*، ص 57).
الدواء ينظف الجرح بالهلام ويغطى بضمادة منقوعة بالهلام، تغيّر بشكل متكرّر.

العشبة مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100).
الدواء توضع مشتركة فيرجينيا المقطرة (تتوفر بدون وصفة طبية) على المنطقة المصابة 2-3 مرات يوميًا.

لأم الجروح

الأعشاب السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136)، الألوة (*Aloe vera*، ص 57).
الدواء يوضع مرهم السمفوطن على حواف الجرح أو تستخدم لبخة السمفوطن عندما تتشكل جُلبة.
يستخدم مرهم الألوة لتنظيف الجرح (انظر اليمين).
تنبيه لا يستخدم السمفوطن على الجرح المفتوح.

الكدمات

الأعشاب زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*، ص 170)، مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis Virginiana*، ص 100)
الدواء يوضع مرهم زهرة العطاس على الكدمات والتورّمات 2-3 مرات يوميًا أو تستخدم مشتركة فيرجينيا المقطّرة، كما أعلاه.

تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد المشقوق.

عقبولة الشفة والحُماق والحلأ النطاقي والثآليل

يمكن أن يفيد طب الأعشاب كل هذه العداوي الفيروسية التي تصيب الجلد.
عقبولة الشفة يسببها فيروس الحلأ البسيط وتحدث عادة عندما يصاب الجسم بالعدوى أو يتعرض لأشعة الشمس أو الريح. تتشكل نفطات دقيقة حول الشفتين والمنخرين بشكل رئيسي.
الحلأ النطاقي والحُماق ينتجان عن فيروس مماثل يسبّب تقرّحات في كل أنحاء الجسم. الحلأ النطاقي علامة على أن الجهاز العصبي متوعّك وعرضة للعدوى، لذا فإن الأعشاب التي تدعم الأعصاب والجهاز المناعي ككل مهمة بقدر أهمية تلك التي توضع موضعيًا.
الثآليل يسبّبها فيروس الحُلَيموم وقد تصعب إزالتها. وغالباً ما تكون الأدوية الواردة هنا فعّالة بالمثابرة.

تنبيهات عامة استشر دائماً اختصاصيًا ممارساً إذا اصبت بالحَلأ النطاقي أو تشك في ذلك. إطلب استشارة اختصاصي إن لاحظت ان تغيّراً مفاجئاً طرأ على الثؤلول.

عقبولة الشفة والحُماق والحلأ النطاقي

الأعشاب حشيشة القنفذ (.*Echinacea* spp، ص 90)، حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104).
الأدوية تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من صبغة أي من العشبتين مع الماء 2-3 مرات يوميًا.
يمكن بدلاً من ذلك أخذ أقراص أو برشامات حشيشة القنفذ أو صنع نقيع حشيشة القلب وشرب كوب يوميًا.

الأعشاب الثوم (*Allium Sativum*، ص 56)، الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153)، الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81).
الدواء (داخلي) يؤكل 1-2 فص من الثوم و 1-2 شريحة من الزنجبيل الغض يوميًا.
الدواء (خارجي) يوضع الزنجبيل الغضّ أو نصف فص ثوم أو عصير الليمون الحامض على العقابيل أو الحلأ النطاقي أو علامات الحماق غير المفتوحة نحو 6 مرات يوميًا.

العشبة التُّرُنجان (*Melissa officinalis*، ص 111).
الدواء (داخلي) يُصنع نقيع ويشرب نحو 5 أكواب يوميًا.
الدواء (خارجي) يُصنع دهون ينقع 1.5 ملعقة طعام من الأوراق الغضة أو 3 ملاعق صغيرة من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء لمدة 10 دقائق. يصفّى وتدهن البقع 3-5 مرات يوميًا.

الثآليل

العشبة الألوة (*Aloe vera*، ص 57).
الدواء يوضع الهلام على الثؤلول مباشرة 2-3 مرات يوميًا نحو 3 أشهر.

العشبة شجرة الحياة (*Thuja occidentalis*، ص 274).
الدواء تُوضع الصبغة الصرف على الثؤلول 1-2 مرة يوميًا لمدة تصل إلى 3 أشهر.

عداوي الجلد الفطرية، بما في ذلك سعفة القدم

من السهل التقاط عداوي الجلد الفطرية عبر التلامس البدني، وقد تكون إزالتها صعبة. سعفة القدم فطر ينمو على الجلد بين أصابع القدمين وتحتهما، ما يسبب تشقّقه وتقشّره. وقد يكون من الصعب علاج حالة التقرّح المستحكّة هذه في البيت.

عون ذاتي

حافظ على جفاف القدمين ولا تلبس جوارب من خيوط صناعية أو أحذية ضيّقة.

أدوية عامّة

العشبة السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136).
الدواء تُصنع لبخة وتوضع بإحكام على المنطقة المصابة لمدة 1-2 ساعة يوميًا.
تنبيه لا تستخدم السمفوطن على الجلد المشقوق.

الأعشاب البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110)، القرنفول (*Euginia caryophyllata*، ص 95)، الآذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142).
الدواء تمزج 5 قطرات من الزيت العطري للبلقاء أو القرنفول أو الصعتر مع ملعقة صغيرة من مرهم الآذريون. توضع 1-2 مرة يوميًا.
تنبيه لا يستخدم زيت الصعتر اثناء الحمل.

العشبة الثوم (*Allium sativum*، ص 56).
الدواء يفرك 1/2 فص 2-3 مرات يوميًا.

سعفة القدم

الأعشاب الكُركم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88)، الآذريون المخزني (*Celendula officinalis*، ص 69).
الدواء تمزج 1/2 ملعقة من مسحوق الكركم مع 15 مل من مرهم الآذريون. يفرك بين أصابع القدم وتحتها يوميًا.

العدّ (حب الشباب) والحبوب

ينتج العدّ والحبوب عن عدوى موضعية أو اختلال في التوازن الهرموني أو سميّة داخلية، تسبّب التهاباً للجريبات الشعرية والغدد الزُّهمية في حالة العدّ. ويجب معالجتها على سطح الجلد وداخليًا.

العدّ يحدث عموماً في سن المراهقة ويُنتج دُخَيْنات وبثوراً وكُيَيْسات على الوجه والظهر عادة.

الحبوب مناطق كبيرة على الجلد مملوءة بالقيح. وهي تتبعثر أو تُبطّ خلال أسبوع. وبما أن الحبوب هي غالباً طريقة الجسم في طرد السموم، فقد تشير الحبوب المعاودة إلى ضعف جهاز المناعة. وقد تشير أيضاً إلى الداء السكري أو عدوى جرثومية عميقة الجذور.

الأعشاب مثل البلقاء والثوم مطهّرة وصادّة (مضادة حيويّة). ويحّض الأذريون المخزني والسمفوطن المخزني على الالتئام ويساعد السمفوطن في إصلاح الندوب.

عون ذاتي

أكثر من تناول الفيتامين C والثوم.

تنبيهات عامّة لا تعصر الحبوب أو بقع العدّ أو تبطّها لأن العدوى قد تنتشر. استشر اختصاصيًا من أجل الحبوب المعاودة.

الأدوية الخارجية

الأعشاب البلقاء (*Melaleuca alternofolia*، ص 110)، القرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95). الثوم (*Allium sativum*، ص 56).

الدواء تدهن قطرة واحدة من الزيت العطري للبلقاء أو القرنفول على رأس الحبّة المليئة بالقيح أو البقعة مرتين يوميًا. ويمكن بدلاً من ذلك قطع فص ثوم وفركه فوق المنطقة المصابة مرتين يوميًا.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء يوضع المرهم أو الرهيم (الكريم) أو تدهن المنطقة المليئة بالقيح بصبغة غير مخففة مرتين يوميًا.

العشبة السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136).
الدواء يوضع مرهم أو رهيم السمفوطن على المنطقة المليئة بالقيح مرتين يوميًا.
تنبيه لا يستخدم السمفوطن على الجلد المشقوق.

العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81).
الدواء يدهن عصير الليمون الصرف على المنطقة المليئة بالقيح، أو تخفّف ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض بملعقة كبيرة من الماء ويستخدم كغسول للجلد مرتين في اليوم.

الأعشاب الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، المرّ (*Commiphora molmol*، ص 84)، حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90).
الدواء تمزج ملعقة صغيرة ممسوحة من مسحوق الدردار الأحمر مع ما يكفي من صبغة الأذريون أو المرّ أو حشيشة القنفذ لصنع عجينة كثيفة ملساء. توضع على الحبّة وحولها وتضمّد. تزال بعد 1-2 ساعة.
ملاحظة هذا الدواء مفيد بوجه خاص لإفراغ الحبوب المؤلمة واستخلاص الشظايا.

الأدوية الداخلية

الأعشاب الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*، ص 140)، الأرقطيون (*Arctium lappa* ص 62).
الدواء يصنع مغلي باستخدام 5 غ من جذر الأرقطيون و 15 غ من جذر الطرخشقون مع 750 مل من الماء. يقسّم إلى 3 جرعات ويشرب خلال اليوم.

العشبة حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90).
الدواء تؤخذ أقراص حشيشة القنفذ أو برشاماتها، أو يُصنع مغلي من 10 غ من الجذر و750 مل من الماء ويشرب خلال اليوم.

الاضطرابات الهضمية

الزنجبيل (*Zingiber officnale*)

كلنا يقع فريسة اضطرابات هضمية معيّنة، وقد تكون الحياة لأولئك المصابين بضعف الهضم أو عدم استقراره بائسة. ينتج ضعف صحة الهضم عادة عن إفرازات هضمية غير كافية أو مفرطة وعداوٍ (مثل التهاب المعدة والأمعاء) والمُبْيِضّة والكرب والقلق. يمكن أن تحسّن الأدوية العشبية الوظيفة المعقّدة للأعضاء الهضميّة، فتساعد في تفريج الحموضة والغثيان وانتفاخ البطن. وقد يكون أكل الأغذية البسيطة الكاملة مفيداً، لكن من الصعب التعميم بشأن النظام الغذائي. فبعض الحالات قد تتطلب صوماً، في حين أن حالات أخرى قد تحتاج إلى تجنّب أطعمة معيّنة.

استشر اختصاصيًا على الفور من أجل

- صعوبة البلع
- الألم الحاد
- قياء الدم
- الدم في البراز

ملاحظة هامة

اطلب استشارة اختصاصي لمعرفة سبب المشكلات الهضمية المتكرّرة أو المعاودة.

ألم المعدة

الألم التشنجي علامة على أن المعدة والأمعاء متقرحان ومهيجان. وينتج ذلك عادة عن ضعف الهضم أو التوتّر العصبي المفرط أو التسمّم الغذائي أو العدوى. وقد يحدث ألم المعدة لوحده أو يؤدي إلى قياء وإسهال (وفي هذه الحالة تستخدم الأدوية في ص 306). الثوم والأذريون المخزني مضادّان للفيروسات ويساعدان في إزالة العداوي الهضمية. والأعشاب المرخية مثل البابونق والأفلوس الثلجي تفرّج تشنّج المعدة. وللحصول على الفائدة القصوى، تمزج مع أعشاب طاردة للريح.

تنبيهات عامّة اطلب استشارة اختصاصي إذا كان ألم المعدة حادًا أو معاوداً. لا تلائم كل أنواع النعناع (*Mentha* spp.) الأطفال دون الخامسة.

تشنج المعدة

الأعشاب المرخّية البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76)، التّرُنجان (*Melissa officinalis*، ص 111)، الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 146).
الأعشاب الطاردة للريح الأنيسون (*Pimpinella anisum*، ص 246)، الشمّار (*Foeniculum valgare*، ص 210)، النعناع (*mentha* spp.، ص 232)، حشيشة الملاك (*Angelica archangilica*، ص 166)
الدواء تمزج 3 معايير من عشبة مرخّية مع معيار من عشبة طاردة للريح ويُصنع نقيع (للأعشاب الطاردة للريح، تستخدم بذور الشمّار أو بذور الأنيسون أو أوراق النعناع أو جذر حشيشة الملاك). يشرب نحو 5 أكواب يوميًا.

العداوي الهضمية

العشبة الثوم (*Allium sativum*، ص 56).
الدواء يؤكل 1-2 فص غض يوميًا.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء تنقع 2 ملعقة صغيرة من العشبة في 750 مل من الماء ويشرب نحو 5 مرات في اليوم.

الأعشاب الأخليّة ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 154، النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112)، حشيشة الهرّ (*Nepeta cataria*، ص 237).
الدواء تمزج معايير متساوية من كل عشبة. يصنع نقيع من ملعقتين صغيرتين من المزيج وكوب من الماء. يشرب كوبان يوميًا.
تنبيه لا تؤخذ الأخلية ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

الغثيان والقياء، بما في ذلك دُوار السفر

يمكن أن يحدث الغثيان والقياء لأسباب عديدة، بما في ذلك تسمّم الغذاء أو العداوي أو الحمّى أو الشقيقة أو الكرب أو المشكلات العاطفية، فضلاً عن دوار البحر. ثمة كثير من الأعشاب للحالات قصيرة الأمد تخفّف أو تفرّج الأعراض المزعجة للغثيان والقياء. ومعظم الأعشاب الواردة مفيدة جدًّا أيضاً لدوار البحر.

الزنجبيل، بوجه خاص، وأنسباؤه القريبون مثل الخولنجان المخزني والكُركم الصباغي، تستخدم على نطاق واسع للغثيان والقياء. وهي تساعد في «تدفئة» الهضم وإقراره **الكيراتا** تقوّي الهضم الضعيف وتفرّج الغثيان.

الليمون الحامض دواء منظف ممتاز للهضم الضعيف والكسول.

إن كنت حاملاً أو تشتبهين بالحمل، انظري «غثيان الصباح»، ص 317، قبل أخذ أي من هذه الأدوية.

تنبيهات عامة اطلب استشارة اختصاصي إذا كان الغثيان حادًّا ومعاوداً. كل أنواع النعناع (*Mentha* spp) غير ملائمة للأطفال دون الخامسة.

الغثيان ودوار السفر

الأعشاب الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinalis*، ص 153)، الخولنجان المخزني (*Alpinia officinarum*، ص 58)، الكركم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88).

الدواء يصنع نقيع من أحد الأعشاب الواردة باستخدام نحو 1-2 شريحة (0.5 غ) من الجذر الغضّ أو 1/4-1/2 ملعقة صغيرة من الجذر المجفّف أو المسحوق أو المبشور إلى كوب من الماء. يستخدم الجذر الغض إذا أمكن. ينقع لمدة 5 دقائق ويرشف ساخناً. يشرب نحو 5 أكواب يوميًّا. يضاف 1-2 كبش قرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95) عند الرغبة.

خيار يستخدم الدواء تحت «الغثيان مع الصداع».

إرشاد يؤخذ النقيع في قارورة من أجل دوار السفر أو يمضغ الزنجبيل المتبلّر.

ضعف الهضم

الأعشاب الكيراتا (*Swertia chirata*، ص 135)، القنطريون الصغير (*Erythraea canturium*، ص 204)

الدواء تؤخذ 2-4 قطرات من إحدى الصبغتين على اللسان كل ساعة.

العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81).

الدواء يشرب عصير الليمون الطازج صرفاً أو مخفّفاً كل صباح

الغثيان الناجّ عن مشكلات عاطفية

العشبة الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111).

الدواء يصنع نقيع من العشبة المجفّفة أو يستخدم 2 ملعقة صغيرة من العشبة الغضة لكل كوب من الماء. يشرب نحو 5 أكواب يومياً.

القياء مع الدُّوام والدوار

العشبة الفراسيون الأسود (*Ballota nigra*، ص 179).

الدواء يصنع نقيع ويشرب نحو 5 أكواب يومياً.

تنبيه استشر اختصاصيًّا إذا لم تتحسّن الأعراض على الفور.

الغثيان مع الصداع

الأعشاب النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112)، النعنع البري (*Mentha palegium*، ص 233)، النعنع الصعتري (*Mentha haplocalyx*، ص 232).

الدواء يصنع نقيع من ملعقة ممسوحة من أحد الأعشاب لكل كوب من الماء. يشرب نحو 4-5 أكواب يوميًّا.

استخدامات أخرى يكافح هذا الدواء الامتلاء البطني ويساعد في تحسين الشهية والهضم.

تنبيه لا تعطى هذه الأعشاب للأطفال دون الخامسة. لا يؤخذ النعنع البرّي أثناء الحمل.

فقد الشهية والقياء

العشبة الكُرْدهان (*Codonopsis pilosula*، ص 82).

الدواء يصنع مغلي ويرشف 50 مل كل 2-3 ساعات إلى أن يتوقّف القياء أو تؤخذ الجرعة خلال يومين.

استخدامات أخرى للقهم (ضعف الشهية)، يضاف 5 غ من السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) أو السوس اللزج (*Glycyrrhiza uralensis*، ص 215).

تنبيه لا يؤخذ السوس أثناء الحمل.

الريح وانتفاخ البطن

الريح وانتفاخ البطن من المشكلات الهضمية الشائعة. وكإجراء وقائي، تؤخذ أعشاب مرّة مثل القنطريون الصغير والجنطيانا، التي تحسّن الهضم. كما أن نقائع النباتات العطريّة، مثل الشمّار أو الهال أو الأنيسون أو الليبيّة الليمونيّة أو النعنع، أدوية فعّالة. ويمكن مزج كل الأعشاب الواردة تحت «أدوية عامة»، بتعديل معايير كل عشبة واستخدام النسبة نفسها من الماء.

تنبيهات عامة الأعشاب المرّة غير ملائمة عامة للأطفال دون الخامسة وغير مستساغة لديهم. كل أنواع النعنع (*Mentha* spp.) غير ملائمة للأطفال دون الخامسة.

الوقاية والحماية

الأعشاب القنطريون الصغير (*Erythraea centaurium*، ص 204)، الجنطيانا (*Gentian lutea*، ص 97)

الدواء تؤخذ 5-10 قطرات من الصبغة 3 مرات يوميًّا مع الماء.

أدوية عامّة

الأعشاب الشمّار (*Foeniculum vulgare*، ص 210)، الأنيسون (*Pimpinella anisum*، ص 246)

الدواء يصنع نقيع من 1/4-1/2 ملعقة صغيرة من بذور الشمار أو الأنيسون لكل كوب من الماء ويشرب نحو 5 أكواب يوميًّا.

العشبة الهال (*Eletteria cardamomum*، ص 91)

الدواء يصنع نقيع من البذور المسحوقة لحبتي هال إلى كل كوب من الماء يشرب نحو 5 مرات يومياً.

العشبة الليبية الليمونية (*Lippia citriodora*، ص 227).

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة أو 2 ملعقة صغيرة من الأوراق الغضة لكل كوب من الماء نحو 5 أكواب يوميًّا.

العشبة النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112).

الدواء يصنع نقيع ويشرب نحو 5 مرات يوميًّا (انظر التنبيهات العامّة).

قروح الفم ومشكلات اللثة

يمكن استخدام كثير من الأعشاب القابضة لعلاج قروح الفم وشدّ اللثة الضعيفة والأسنان المتخلخلة. المريمية فعّالة على وجه الخصوص، وهي تطهّر الفم أيضاً. صبغة المرّ تلسع، لكنها تسرّع الشفاء.

الأدوية العامّة

العشبة المرّ (*Commiphora molmol*، ص 84).

الدواء تدهن قروح الفم واللثة المصابة بالعدوى بالصبغة الصرف كل ساعة.

العشبة المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130).

الدواء يُستخدم النقيع كغسول للفم، أو تفرك اللثة بالأوراق أو المسحوق.

قروح الفم واللسان

الأعشاب المرّ (*Commiphora molmol*، ص 84)، حشيشة القنفذ (*Ehinacea* spp.، ص 90)، السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99).

الدواء تمزج أجزاء متساوية من الصبغة وتوضع الصبغة الصرف أو المخفّفة (جزء واحد من الصبغة إلى 5 أجزاء من الماء) كل ساعة.

الإمساك والإسهال

تفيد الأعشاب الإمساك والإسهال باستعادة وظيفة الأمعاء السويّة بطريقة لطيفة. وغالباً ما ينتج الإمساك عن عدم تناول الفاكهة والخضر والحبوب الكاملة بشكل كاف، فيما ينتج الإسهال عادة عن عدوى أو التهاب معوي مثل تسمّم الطعام. وتسبّب متلازمة الأمعاء الهيوجة نوبات متعاقبة من الإمساك والإسهال، وينشأ الإمساك التشنّجي عن التوتّر والتشنّج العضليّ في القولون.

الأعشاب

جذر الطرخشقون والسوس المخزني والحمّاض المفتول ملينات معتدلة.

السنا المكّي مليّن قوي ولا يجب تناوله إلا عند فشل الأعشاب الأخرى.

بذور **لسان الحمل** وقشورها تنظّف القولون وتعزّز عادات الأمعاء السوية.

للأفلوس الثلجي خصائص مضادة للتشنّج ويمكن أن يفيد الإمساك التشنّجي.

الغافث وقثّاء الهند والأنارف وسنط كاشو أعشاب قابضة تجفّف بطانة الأمعاء وتشدّها. لا تؤخذ إلا لفترة قصيرة لأنها تعوق امتصاص الغذاء وتؤخذ ممزوجة مع أعشاب ملطّفة ومطرّية، مثل لسان الحمل، والخطميّ المخزنيّ، من أجل الإسهال.

نظام غذائي للإمساك

تعمل الفاكهة كمليّن معتدل داخل الأمعاء الغليظة. اكثر من تناول الفاكهة الغضّة يوميًا، مثل التين (*Ficus carica*، ص 209) أو التفّاح أو التمرهندي (*Tamarindus indica*، ص 272)، وهي تُضادّ أيضاً القياء والريح وعسر الهضم.

تنبيه عام استشر اختصاصيًا من أجل الإمساك أو الإسهال المستمرّ.

الإمساك

الأعشاب الحمّاض المفتول (*Rumex crispus*، ص 126)، الرواند الكفّي (*Rheum palmatum*، ص 124)

الدواء يصنع مغلي باستخدام ملعقة صغيرة من كل عشبة وكوب ماء واحد. يؤخذ كآخر شيء في الليل.

ملاحظة الحمّاض المفتول هو أحد ألطف المليّنات ويجب تجربته أوّلاً. فإذا لم يكن له تأثير، تؤخذ جرعة واحدة من الرواند الكفّي كل يوم، لأن مفعوله أقوى من الحمّاض المفتول.

تنبيهات لا يؤخذ الرواند الكفّي أو الحمّاض المفتول أثناء الحمل.

الإمساك المستمر

الأعشاب الطرخشقون (*Taraxacum officinale*، ص 140)، السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99)، الحمّاض المفتول (*Rumex crispus*، ص 126).

دواء 1 يصنع مغلي باستخدام 20 غ من جذر الطرخشقون و750 مل من الماء ويشرب كل يوم، أو يستخدم الجذر المطحون لصنع نقيع ويشرب 3-4 أكواب يوميًا.

دواء 2 تمزج 3 ملاعق صغيرة من جذر الطرخشقون والحمّاض المفتول وملعقة صغيرة من السوس. يستخدم المزيج لصنع مغلي مع 750 مل من الماء ويشرب 1-2 كوب يوميًا.

تنبيهات لا يؤخذ الحمّاض المفتول أو السوس المخزنيّ أثناء الحمل.

الأعشاب السنا المكّي (*Cassia senna*، ص 72)، الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153)

الدواء ينقع 3-6 قرون من السنا المكّي و2-3 شرائح (إلخ) من الزنجبيل الغض في 150 مل من الماء الدافىء. ويمكن بدلاً من ذلك أخذ أقراص السنا المكّي. يؤخذ أي من المستحضرين لمدة 10 أيام.

ملاحظة هذا هو أقوى المليّنات الواردة.

تنبيهات السنا المكي مليّن منبّه قويّ واستخدامه مضر على المدى الطويل. لا يُعطى للأطفال دون الخامسة. لا يؤخذ أثناء الحمل.

الإمساك التشنّجي

العشبة الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148).

الدواء يُصنع مغلي باستخدام 15 غ من الجذر و750 مل من الماء ويؤخذ 1-2 كوب يوميًا، أو تؤخذ ملعقتين صغيرتين من الصبغة مع الماء مرة كل يوم.

الإسهال

الأعشاب الغافث (*Agrimonia eupatoria*، ص 160)، المريميّة (*Salvia officinalis*، ص 130)، قثّاء الهند (*Aegle marmelos*، ص 159)، الأنارف (*Polygonum bistorta*، ص 251)، سنط كاشو (*Acacia catechu*، ص 157).

الدواء الأعشاب الواردة أعلاه مدرجة بترتيب تصاعدي لخاصيّة القبض. يُصنع مغلي باستخدام ملعقة صغيرة معرّمة من إحدى الأعشاب إلى 1.5 كوب من الماء ويغلى على النار ببطء لمدة 15-20 دقيقة. تؤخذ 3 أكواب يوميًا لمدة لا تزيد على 3 أيام.

ملاحظة عند استخدام الأنارف أو سنط كاشو (أقوى الأعشاب القابضة)، يُمزج مع أعشاب مطرّية مثل بذور لسان الحمل (*Plantago* spp.، ص 120) أو جذر الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163، ص 163). تضاف ملعقة صغيرة زائد رشة من النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112) أو أي نعنع آخر (*Mentha* spp.، ص 232-233) لكل 1.5 كوب من المغلي.

تنبيه لا يؤخذ لمدة تزيد على 3 أيام كل مرّة ولا يؤخذ ثانية لمدة 3 أيام، إذا لم يطرأ تحسّن، استشر اختصاصيًا. لا تؤخذ المريميّة أثناء الحمل. لا يُعطى النعنع للأطفال دون الخامسة.

الإسهال المزمن ومتلازمة الأمعاء الهيوجة

العشبة لسان الحمل (*Plantago* spp.، ص 120).

الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة معرّمة من البذور والقشور مع كوب من الماء على الأقل 2-3 مرات يوميًا، أو يمزج مع الطعام ثم يشرب كوب واحد من الماء على الأقل. ويمكن نقع البذور في الماء البارد طوال الليل قبل أخذه.

الحموضة وعسر الهضم

ينشأ عسر الهضم عن فرط إنتاج الحمض، ويشير إلى فقر النظام الغذائي أو عدم ملاءمته لكسوة البطانة الداخلية للمعدة والأمعاء وحمايتها من فرط الحمض، يؤخذ الدردار الأحمر أو المَرَنطة القصبية أو خرز الصخور، وهي أعشاب لثنيّة دبقة عندما تنقع في الماء. وتقوّي عراوة ملكة المروج بطانة المعدة وتخفض الحموضة، فيما تتعدد استعمالات البابونق بشكل مدهش لكثير من المشكلات المعدية المعوية.

النظام الغذائي

قلّل من الأطعمة الحمضيّة، مثل البرتقال واللحم الأحمر والسبانخ والطماطم، فضلاً عن التبغ إذا أمكن.

الأدوية العامّة

الأعشاب الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)، المَرَنْطة القصبيّة (*Maranta arundinacea*، ص 231)، خرز الصخور (*Cetraria islandica*، ص 184).

دواء 1 يصنع نقيع من ملعقتين صغيرتين معرّمتين من أي من الأعشاب و100 مل من الماء. يترك لمدة 15 دقيقة. يؤخذ 100 مل نحو 4 مرات يوميًا.

دواء 2 يُصنع «طعام» الدردار الأحمر بمزج ملعقة صغيرة معرّمة من المسحوق و3 ملاعق صغيرة من الماء البارد. يحرك المزيج في 250 مل من الماء المغليّ. تضاف رشّة من القرفة (*Cinnamomum verum*، ص 80) أو جوز الطيب (*Myristica fragrans*، ص 113) حسب الرغبة. يؤخذ 250 مل 3 مرات يوميًا.

الأعشاب الشمّار (*Foeniculum vulgare*، ص 210)، القنّة المهجونة (*Ferula gummosa*، ص 209)، الأنيسون (*Pimpinella anisum*، ص 246)، أو أي من أعشاب «الغثيان والقياء» ص 306.

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغير معرّمة من بذور الشمّار أو الأنيسون، أو عشبة القنّة المهجونة، و750 مل من الماء. يشرب أثناء اليوم.

عسر الهضم والألم البطني وانتفاخ البطن والفُواق

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76).

الدواء يصنع نقيع في وعاء مغلق. يشرب نحو 5 أكواب يوميًا.

الحموضة مع التهاب المعدة

العشبة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*، ص 96).

الدواء يصنع نقيع من الرؤوس المزهرة. يشرب 5 أكواب يوميًا.

المشكلات المتعلقة بالأعصاب والكرب



النادرين المخزني
(*Valeriana officinalis*)

معظمنا لا تتاح له فرصة الهرب من الضغوط اليوميّة، لذا لا يتمكّن الجهاز العصبي من استعادة حيويته الطبيعيّة. ويمكن أن يؤدي الكرب الطويل الأمد إلى القلق والعصبية والاكتئاب والأرق والخفقان والهيوجيّة. وربما تكون الأدوية العشبية فعّالة في تغذية الجهاز العصبي وتهدئة العقل وإرخائه وتنبيه الجسم بلطف أو تركينه. ويستجيب الصداع والشقيقة جيّداً للعلاج بالأعشاب، وكذا الحالات التي تؤثّر على الأعصاب بشكل مباشر، مثل الألم العصبي.

استشر اختصاصيًا على الفور من أجل

- الألم العصبي أو الصدري أو وجع الرأس.
- الصداع والألم الذي لا يتحسّن خلال 48 ساعة رغم المعالجة الذاتية
- فقد الإحساس أو فقد الحركة
- زيغان البصر
- الاكتئاب الحاد

القلق والاكتئاب والتوتّر

كثير من الناس يشهدون توعّكاً وشعوراً بانعدام القدرة يتطور باستحكام الكرب والقلق والتوتّر. لا يوجد ردّ فوري، لكن ثمة عدد كبير من الأعشاب التي يمكنها خفض هذه الأعراض واستعادة العافية بالتدريج عن طريق دعم الجهاز العصبي.

التُّرنجان والدّرقة جانبية الزهر والدميانة أعشاب مهدّئة تخفّف التوتر الجسميّ وتساعد في الحفاظ على توازن الحالة العقلية والعاطفية. يخفف التُّرُنجان المشكلات الهضمية المتعلقة بالكرب، وتجابه الدرقة جانبية الزهر نوبات الذعر، وتعمل الدميانة بمثابة «مصحٍّ» لطيف.

النادرين المخزني ذو مزايا مهدّئة.

الجنسنغ وجنسنغ سيبيريا ممتازان في تدبّر الأحداث المكربة مثل الرياضات التنافسيّة أو الامتحانات أو نقل المنزل.

الويثانيا المنوّمة عشبة مقوّية داعمة تحضّ على المعافاة من كرب طويل الأمد أو مرض مزمن.

نمط الحياة

عندما تصاب بكرب عاطفي، من الضروري الأكل جيداً والتمرّن بانتظام وتوفير وقت للاسترخاء. وقد تكون اليوغا والتاي تشي مفيدتين بوجه خاص.

الأدوية العامة

الأعشاب التُّرنجان (*Melissa officinalis*، ص 111)، الدميانة (*Turnera diffusa*، ص 143)، الدرقة جانبيّة الزهر (*Scutellaria lacitiflora*، ص 134).

الدواء يصنع نقيع باستخدام إحدى الأعشاب. يشرب نحو 4 أكواب يوميًا.

العشبة حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104).

الدواء تؤخذ الأقراص أو يصنع نقيع ويشرب 4 أكواب يوميًا.

ملاحظة قد يتطلّب هذا الدواء 2-3 أسابيع قبل ظهور مفعول ملحوظ.

المشكلات الهضمية الناجمة عن الكرب

العشبة الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111).

الدواء يصنع نقيع من قبضة من الأوراق الغضّة و 150 مل من الماء، أو يصنع نقيع من العشبة المجفّفة. يشرب نحو 5 أكواب يوميًا، أو تضاف الجرعة اليومية إلى الحمّام.

ملاحظة يهدّيء هذا الدواء أيضاً الخفقان ويحضّ على النوم

نوبات الذعر والصداع

العشبة الدرقة جانبية الزهر (*Scutellaria lateriflora*، ص 134).

الدواء يصنع نقيع ويشرب نحو 5 مرات يوميًا.

القلق المزمن وفرط النشاط

العشبة النادرين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146).

الدواء تؤخذ 10 قطرات من الصبغة مع الماء كل ساعة لمدة أسبوعين كل مرّة.

الإرهاق العصبي والتوتّر العضليّ والصداع

العشبة الكردهان (*Codonopsis pilosuia*، ص 82).

الدواء يُصنع مغلي ويشرب جرعاً متساوية خلال اليوم، أو يطهى نحو 25 غ من الجذر يوميًا في حساء أو يخنة.

الكرب قصير الأمد

الأعشاب الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116)، جنسنغ سيبيريا (*Eleutherococcus senticosus*؛ ص 92)

الدواء تؤخذ أقراص الجنسنغ أو يمضغ 0.5-1 غ من الجذر يوميًا أو يستخدم في الطهي. ويمكن بدلاً من ذلك أخذ 2-3 غ من برشامات جنسنغ سيبيريا نحو 3 مرات يوميا.

تنبيهات لا يؤخذ أكثر من 6 أسابيع كل مرّة. لا يعطى للأطفال دون 12 عاماً. لا يؤخذ أثناء الحمل. يجب تجنّب المشروبات التي تحتوي على كافيين.

الكرب طويل الأمد والنقاهة

العشبة الويثانيا المنوّمة (*Withania somnifera*، ص 150).

الدواء يصنع مغلي باستخدام 1 غ من الجذر وكوب من الماء ويؤخذ خلال النهار، أو يُمضغ المقدار نفسه من الجذر.

الألم العصبي

الألم العصبي ألم ناتج عن انحباس عصب أو تضرّره أو تهيّجه. وهو يحدث عادة في نوبات حادّة قصيرة، ويستشعر على طول العصب. ورغم أن علاجه صعب، إلا أن الأدوية الواردة قد تفرّج المشكلات الثانوية.

حشيشة القلب مسكّن ومضادّة للفيروسات، تساعد في تفريج عرق النسا (ألم يسببه احتباس عصب شوكي) وألم الرأس. وللقرنفول مفعول مخدّر ويخفّف النعنع الألم. جرب أيضاً زيت حشيشة القلب (انظر ألم الظهر، ص 313).

تنبيه عام، استشر اختصاصيًا عند وجود حمى أو تورّم للثة مع ألم الأسنان.

الأدوية العامّة

الأعشاب حشيشة القلب (*Hypericum peforatum*، ص 104)، الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107)، القرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95).

الدواء يوضع النقيع الزيتي الصرف لحشيشة القلب على المناطق المؤلمة، أو تضاف 20 قطرة من كل من الزيت العطري للقرنفول والخزامى إلى 50 مل من النقيع الزيتي لحشيشة القلب ثم يوضع المزيج كل 2-3 ساعات حسب الحاجة.

العشبة النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112).

الدواء يصنع نقيع من 25 غ من العشبة و 750 مل من الماء وتغسل المنطقة المصابة. ويمكن بدلاً من ذلك تخفيف 20 قطرة من الزيت العطري في 50 مل من زيت حامل وتدلّك المنطقة المؤلمة.

تنبيه لا يستخدم على الأطفال دون الخامسة.

ألم الرأس

العشبة القرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95).

الدواء تمزج 1/2 ملعقة صغيرة من المسحوق مع الماء لصنع عجينة كثيفة وتوضع على الرأس.

ألم الأسنان

العشبة القرنفول (*Euginea caryophyllata*، ص 95).

الدواء يمضغ كبش قرنفول أو يفرك السن المصاب بقطرة أو اثنتين من الزيت العطري 2-3 مرات يوميًا لمدة 3 أيام.

يمكن أن يسبّب الصداع والشقيقة ضعفاً شديداً، لاسيما عندما يتكرّر حدوثهما.

الصداع ينتج عن عدة عوامل، مثل ألم الأسنان وتوتّر الرقبة وإجهاد العينين والسُّكّر المعلّق. ومن المهم تشخيص السبب وعلاجه، وذلك قد يعني زيارة طبيب الأسنان أو طبيب العيون أو مقوّم العظام أوّلاً. ويمكن أن يكون طب الأعشاب مفيداً جدّاً للصداع، رغم أن اختيار الأعشاب الصحيحة قد يكون صعباً. تحتوي الأدوية التالية على أعشاب مرخية تخفّف الصداع الناجم عن الكرب فضلاً عن عوامل أخرى أكثر تحديداً. الخزامى ملطّفة في حين أن رعي الحمام عشبة مقوّية ومرخيّة للإرهاق العصبي. والنعنع فعّال للصداع المرتبط بعسر الهضم.

الشقيقة مشكلة أكثر تحديداً. وتهدف الأدوية إلى الحؤول دون وقوع الشقيقة فضلاً عن معالجة الأعراض.

السكّر المعلّق ليس مشكلة عصبية بالمعنى المباشر، لكن يجب أن يعالج بالطريقة نفسها لعلاج أنواع التسمم المعتدل التي تتطلب إزالة السموم وتفريج الصداع. ويُحرص أيضاً على تناول الكثير من الماء.

تنبيه عام للشقيقة أو الصداع المعاود، استشر اختصاصيًا ممارساً لتشخيص السبب وعلاجه الدواء العام.

الأدوية العامّة

العشبة الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107).

الدواء يفرك الجبين ببضع قطرات من الزيت العطري الصرف.

التوتّر وصداع الجيوب

العشبة الزيزفون (*Tilia* spp.، ص 275).

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة مليئة من الزيزفون وكوب من الماء، أو تستخدم أكياس الشاي. يشرب نحو 5 أكواب يوميًا.

الإرهاق العصبي وفرط النشاط

الأعشاب رعي الحمام (*Verbena officinalis*، ص 147)، الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146)

الدواء يصنع نقيع رعي الحمام ويُشرب نحو 4 أكواب يوميًا. ويمكن بدلاً من ذلك مزج 1/2 ملعقة صغيرة من كل صبغة وأخذ المزيج مع الماء نحو 3 مرات يوميًا.

تنبيه لا يؤخذ الناردين المخزني أثناء الحمل.

الصداع الناجم عن عسر الهضم والصفراوية

الأعشاب النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112)، النعنع البرّي (*Mentha pulegium*، ص 233).

العلاج يصنع نقيع من كل عشبة في وعاء مغطى باستخدام كيس شاي أو قبضة من الأوراق الغضّة أو ملعقة صغيرة ممسوحة من العشبة المجففة لكل كوب من الماء. يشرب نحو 5 أكواب يوميًا نحو أسبوع أو نحو 4 أكواب يوميًا لمدة 2-3 أسابيع.

تنبيهات لا يعطى للأطفال دون الخامسة. لا يؤخذ النعنع البرّي أثناء الحمل.

الوقاية من الشقيقة

العشبة شجرة مريم (*Tanacetum parthenium*، ص 139).

الدواء عند الإشارة الأولى لقرب حدوث النوبة، تؤخذ الأقراص أو 10 قطرات من الصبغة مع الماء. ويمكن بدلاً من ذلك وضع ورقة غضّة بين شطيرتي رغيف وأكلها بمثابة سندويش.

تنبيهات لا تُكرّر الجرعة. لا تُعطى للأطفال دون 12 عاماً. لا تؤخذ أثناء الحمل.

الشقيقة

العشبة الدرقة جانبية الزهر (*Scutellaria lateriflora*، ص 134).

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة مملوءة من العشبة وكوب من الماء. يشرب نحو 5 أكواب يوميًا.

العشبة إكليل الجبل (*Rosmarinus oficinalis*، ص 125).

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة من العشبة لكل كوب من الماء ويؤخذ نحو 4 مرات يوميًا.

إزالة السموم من أجل السكر المعلّق

العشبة الطرخشقون (*Taraxacum officinale*، ص 140).

الدواء يصنع مغلي باستخدام 15 غ من الجذر و 750 مل من الماء. يؤخذ المغلي بجرعات صغيرة في فترات متكرّرة خلال اليوم.

الأرق

يصعب النوم على الجميع بين حين وآخر. ويمكن أن تقدّم الأعشاب حلاً مأموناً ولطيفاً لهذه المشكلة.

الأعشاب المركّنة مثل البابونق والزيزفون والخزامى وحشيشة الدينار وزهرة الآلام الحمراء أعشاب مرخية، وخلافاً لبعض الأعشاب، تكون أكثر فعاليّة ضد الأرق عند أخذها ليلاً. حشيشة الدينار ممتازة عندما لا يكف العقل عن التفكير.

الأعشاب المنبّهة فعّالة عندما يعاني الجسم من الإرهاق العصبي وينتابه إحساس بالتعب الشديد الذي يُذهب النوم. يحض الشوفان والجنسنغ على النوم المريح أثناء الليل، وبخاصة لمن يعانون من التوتّر العصبي والتعب.

الحبوب العشبية المنوّمة تحتوي على مزائج من حشيشة الدينار والناردين المخزني وزهرة الآلام الحمراء وأعشاب مماثلة، وغالباً ما تكون مفيدة في التغلّب مشكلات النوم المعتدلة وخفض الشعور بالقلق والكرب.

الأدوية العامة

الأعشاب البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76). الزيزفون (*Tilia* spp.، ص 275)، الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107)، زهرة الآلام الحمراء (*Passiflora incarnata*، ص 117).

الدواء الأعشاب الواردة أعلاه مدرجة بترتيب القوة التصاعدي. يُبدأ بالأضعف، البابونق، فإذا لم يساعد، يجرب التالي في القوّة. يصنع النقيع في وعاء معلق باستخدام 1-2 ملعقة صغيرة مليئة لكل كوب من الماء. يؤخذ قبل النوم. ويمكن بدلاً من ذلك أخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات في الليل.

الأعشاب الناردين المخزني (*Valerian officinalis*، ص 146)، حشيشة الدينار (*Humalus lupulus*، ص 102). زهرة الآلام الحمراء (*Passiflora incarnata*، ص 117).

دواء 1 تؤخذ أقراص تحتوي على عشبة واحدة أو أكثر.

دواء 2 يصنع كُبَيس من حشيشة الدينار المجفّفة (انظر ص 102) ويوضع داخل المخدّة.

تنبيه لا تؤخذ حشيشة الدينار داخليًا عند الشعور بالوهن أو الاكتئاب

الذهن مفرط النشاط

العشبة حشيشة الدينار (*Humulus lupulus*، ص 122).

الدواء تؤخذ الصبغة مع الماء في الليل. يُبدأ بأخذ 10 قطرات إلى 40 قطرة كحد أقصى كل ليلة.

تنبيه لا تؤخذ حشيشة الدينار داخليًا عند الشعور بالوهن والاكتئاب.

ضعف النوم والإرهاق العصبي

العشبة الشوفان (*Avena sativa*، ص 172).

الدواء يؤكل الشوفان يوميًا، كعصيدة على سبيل المثال، وتؤخذ ملعقة صغيرة من صبغة قش الشوفان مع الماء 3 مرات يوميا.

الأعشاب الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116)، جنسنغ سيبيريا (*Eleutherococcus senticosus*، ص 92).

الدواء يؤخذ 0.5-1 غ من الجنسنغ أو 2-3 غ من جنسنغ سيبيريا نحو 3 مرات أثناء النهار. بمضغ الجذر أو يطهى في الحساء. ويمكن أخذ الأقراص بدلاً من ذلك.

تنبيهات لا يؤخذ الجنسنغ إلا في النهار ولا يؤخذ مع الكافيين. لا يؤخذ بشكل متواصل لأكثر من 6 أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل. لا يعطى للأطفال دون 12 عاماً.

مشكلات السبيل التنفّسي


الصعتر الشائع
(*Thymus vulgaris*)

يمتد الجهاز التنفّسي من بطانة العينين والجيوب إلى قاعدة الرئتين، وهو عرضة دائماً للغبار والأوساخ والعضويات الموجودة في الهواء. وليس من المستغرب أننا غالباً ما نواجه في عالمنا الذي يتزايد تلوّثه باطراد مشكلات مثل احتقان الجيوب والربو. تهدف الأدوية العشبية إلى حماية بطانات العينين والأذنين والجيوب والأنف والحلق، فضلاً عن «الشجرة» التنفسية للرئتين، بمواجهة العدوى وإزالة النزلة وتلطيف الأغشية المخاطية وتفريج الالتهاب أو الأرجية.

استشر اختصاصيًا على الفور من أجل

- صعوبة التنفّس أو ألم الصدر
- السعال الذي يدوم أكثر من أسبوعين
- الألم الشديد في السبيل التنفّسيّ
- لفظ الدم بالسعال
- حمّى مقدارها 39°م أو أكثر.
- نزيف الأنف الشديد الذي يدوم أكثر من ساعة

السعال والتهاب القصبات

السعال عادة ردّ فعل على جسيمات مهيّجة في الأنابيب القصبية. ومن المجدي أخذ نوع السعال الذي لديك ومركزه في الحسبان. ويمكن بعد ذلك اختيار الأدوية العشبية لكي تعمل بفعالية على إزالة السعال أو تخفيفة.

السعال الصدري المقشّع قد ينتج بلغماً أبيض أو أصفر أو أخضر.

السعال غير المقشّع يكون جافًا ومهيجا وغالباً ما يستغرق شفاؤه وقتاً أطول.

التهاب القصبات يحدث عندما تلتهب بطانة المجاري الهوائية للرئتين، ما ينتج عنه سعال صدريّ وربما ضيق نَفَس وارتفاع في الحرارة. يستخدم دواء خارجي وداخلي على السواء.

الأعشاب الصعتر الشائع مطهر فعّال للجهاز بأكمله. ويعمل السوس المخزني كمقشّع ملّطف للسعال المستمر ويجعل أي دواء أكثر استساغة. يؤخذ كثير من الثوم لمكافحة التهاب القصبات.

تنبيه عام استشر اختصاصيًا إذا دام السعال أكثر من أسبوع دون زكام أو عدوى.

دواء عام

العشبة الصعتر الشائع (*Thymus Vulgaris*، ص 142)

الدواء يؤخذ 5 أكواب من النقيع يوميًا.

السعال الجاف في الحلق والصدر

الأعشاب بلسم جلعاد (*Populus x candicans*، ص 252)، الصعتر الشائع (*Thymus Vulgaris*، ص 142)، السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99).

الدواء يصنع نقيع باستخدام أجزاء متساوية من مسحوق الصعتر وبلسم جلعاد والسوس. يؤخذ 1/2 كوب 6 مرات يوميًا، أو تمزج أجزاء متساوية من كل صيغة وتؤخذ ملعقة صغيرة نحو 5 مرات يوميًا مع الماء. تخفّض الجرعة مع انحسار السعال.

تنبيهات استشر اختصاصيًا إذا لم يطرأ تحسّن بعد أسبوع. لا يؤخذ السوس أثناء الحمل.

السعال الصدري والتهاب القصبات

الأعشاب الراسن الطبيّ (*Inula helenium*، ص 105)، الأوكالبتوس (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99).

الدواء (داخلي) يصنع مغلي من الراسن الطبي ويؤخذ 2-3 أكواب يوميًا.

يضاف 5 غ من مسحوق السوس إلى المغلي لتحسين النكهة عند الرغبة.

ملاحظة لالتهاب القصبات والسعال الحادّين، يضاف 5 غ من ورق الأوكالبتوس إلى المغلي.

تنبيه لا يؤخذ الراسن الطبيّ أثناء الحمل.

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90)، الثوم (*Allium Sativum*، ص 56).

الدواء (داخلي) يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من صبغة حشيشة القنفذ مع الماء 2-3 مرات يوميًا، أو تؤخذ الأقراص. ويؤكل إضافة إلى ذلك فصّان من الثوم يوميًا.

الأعشاب الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)، البلقاء البيضاء (*Melaleuca leucadendron*، ص 232)، الأوكالبتوس (*Eucalyptus globulus*، ص 94).

الدواء (خارجي) تمزج 5 قطرات من الزيت العطري لكل من الصعتر والأوكالبتوس مع ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون أو زيت عبّاد الشمس. يفرك الصدر والظهر مرتين يوميًا. ويمكن بدلاً من ذلك إحراق 5-10 قطرات من أحد الزيوت في حرّاق لمدة 30 دقيقة.

تنبيه لا يوضع زيت الصعتر أثناء الحمل.

الرّعاف

تشتهر كثير من الأعشاب بوقف الرّعاف (نزيف الأنف) ومعظمها فعّال. واستخدام العشبة بمثابة نشوق هو الطريقة التقليدية لإرقاء الرعاف.

تنبيه استشر اختصاصيًا إذا تواصل الرعاف لبضع ساعات أو كان شديداً جدًا.

الوقاية من الرعاف

الأعشاب العُرقون (*Euphrasia officinalis*، ص 206)، القرّاص (*Urtica dioica*، ص 145).

الدواء يصنع نقيع باستخدام 25 غ من أي من العشبتين و750 مل من الماء. يؤخذ نحو 4 أكواب يوميًا.

الرعاف

العشبة الغُرنوق العَطِر (*Germanium maculatum*، ص 211).

الدواء أولاً يقرص المنخران ويُمال الرأس إلى الحلق. ثم يستنشق 1/2 ملعقة صغيرة من العشبة المسحوقة.

مشكلات العينين

بدلاً من علاج العينين نفسها، تفيد هذه الأدوية البطانة النسيجية المخاطية للعينين، المجاورة للأنف والحلق. وغالباً ما تستجيب المشكلات التي تصيب بطانة العينين جيّداً إلى العلاج الموضعي بالأدوية العشبية، لكن يجب توخّي العناية بعدم تهييج العينين بجسيمات الأعشاب المتبقية في الدهون.

العينان المتقرّحتان والتعبتان

الأعشاب البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76)، أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum morifolium*، ص 77).

الدواء تصنع رفادة بنقع كيس شاي البابونج أو تصنع لبخة من 15 غ من أي من العشبتين و 250 مل من الماء. يبرّد ويعصر الفائض ويوضع كيس الشاي أو اللبخة فوق العين.

التهاب الملتحمة

العُرقون (*Euphrasia officinalis*، ص 208)، القنطريون العنبري (*Centaurea cyanus*، ص 183)

الدواء يصنع نقيع من أي من العشبتين ويصفّى. يوضع دافئاً لا ساخناً في مغطس للعين وتغسل العينين جيّداً (انظر ص 296). لا يؤخذ أكثر من مرتين يوميًا.

تنبيه استشر اختصاصيًا إذا لم يطرأ تحسّن خلال 3-4 أيام.

الزكام والانفلونزا والحمّى

الزكام الذي يألفه معظمنا جيداً هو عدوى فيروسية تصيب عادة الأنف والحلق. والإنفلونزا تكون أكثر إضعافاً بشكل ملحوظ، وقد تشتمل على حمّى وصداع وألم عضلي وغثيان وقياء. وكلاهما يضربان عندما نكون مكروبين أو متعبين. العلاج العشبي المنزلي ملائم بوجه خاص لهذه العلل المألوفة المزعجة لأنها تريحنا وتسيطر على الحمّى وتحسّن سرعة تعافي الجسم.

الثوم والزنجبيل والليمون الحامض تجتمع معاً لتشكّل دواء الانفلونزا الكلاسيكي الذي يمكن أخذه أيضاً لتفريج الزكام والتهاب الحلق والتهاب اللوزتين.

الزنجبيل والقرفة والقرنفول والفليفلة الدغليّة لها خصائص مدفئة وتنبّه التعرّق. وذلك يساعد في خفض حرارة الجسم أثناء الحمّى.

الأخلية ذات الألف ورقة والبيلسان الأسود ينبّهان التعرّق أيضاً ويقبضان الأغشية المخاطية للأنف والحلق، ومن ثم يخفّضان إنتاج النزلة.

الغافثية المثقوبة والفليفلة الدغلية عشبتان مفيدتان للعداوي التنفسية بشكل خاص.

الأفسنتين والجنطيانا عشبتان مرّتان تبردان الجسم وتكافحان الحمّى المرتفعة.

النظام الغذائي

يجب تخفيف الأكل لكل هذه المشكلات. ويفضّل تناول الفاكهة والخضر، لاسيما في الحساء بالنسبة للأخيرة. ويجب تجنّب الأطعمة الشحمية والدهنية والغنية بالسكر ومنتجات الحليب.

عون ذاتي

تخفّض الحمّى والحرارة بالاستحمام بالماء البارد أو المبرّد وشرب كثير من السوائل، وبخاصة عند التعرّق.

تنبيهات عامّة تذكّر أن الزكام يمكن أن يتطوّر إلى إلتهاب رئوي عند كل رضيع أو مسنّ. اطلب استشارة اختصاصيّ إذا استمرّت الأعراض أو ازدادت سوءاً فجأة.

الأدوية العامة

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153)، الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81).

الدواء يُسحق فص ثوم متوسّط الحجم وتبشر قطعة مماثلة الحجم من الزنجبيل الغض وتعصر ليمونة حامضة. يمزج الجميع مع ملعقة صغيرة من العسل. يضاف المزيج إلى كوب من الماء الدافىء ويحرّك. يشرب 3 أكواب يوميًا ما دامت الأعراض ظاهرة.

الأعشاب الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)، الغافثية المثقوبة (*Eupatorium perfoliatum*، ص 206).

الدواء يصنع نقيع باستخدام 1/2 ملعقة صغيرة من كل عشبة مع كوب من الماء ويشرب 3-4 أكواب يوميًا.

ملاحظة هذا الدواء فعال جدًا عند وجود مخاط أخضر كثيف واحتقان أنفي.

الزكام

الأعشاب الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)، القرفة (*Cinnamomum verum*، ص 80)

الدواء يشرب عصير ليمونة حامضة واحدة صرفاً أو مخفّفاً في ماء دافىء.

خيار تضاف ملعقة صغيرة من العسل إلى العصير و 1/2 ملعقة من مسحوق القرفة.

العشبة الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153).

الدواء تنقع 2-3 شرائح (1 غ) من الزنجبيل الغض في كوب من الماء لمدة 5 دقائق. يؤخذ نحو 5 أكواب يوميًا.

الحمى المرتفعة

الأعشاب الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54)، الغافثية المثقوبة (*Eupatorium perfoliatum*، ص 206)، الفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70).

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من كل من الأخلية ذات الألف ورقة والغافثية المثقوبة مع رشة من الفليفلة الدغلية وكوب من الماء. تخمّر لمدة 5 دقائق وتشرب ساخنة. تؤخذ 4 أكواب يوميًا.

خيارات يضاف 1 أو 2 من الأعشاب التالية: 2-3 كبوش قرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95)، 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق أو مبشور الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 151) الغض، 1/2 ملعقة صغيرة من لحاء القرفة (*Cinnamomum verum*، ص 80) المفروم أو المسحوق، 1-2 بذرة مسحوقة من الهال (*Eletteria cardamomum*) المطحون، 2-3 حبات مسحوقة من الفلفل الأسود (*Piper nigrum*، ص 248).

تنبيه لا تؤخذ الأخلية ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

الأعشاب الأفسنتين (*Artemisia absinthium*، ص 63)، الجنطيانا (*Gentian lutea*، ص 97)

الدواء تؤخذ 10 قطرات من أي من الصبغتين مع الماء 3 مرات يوميًا بالإضافة إلى أعلاه.

تنبيه لا يؤخذ الأفسنتين أثناء الحمل.

الحمى المعتدلة

الأعشاب الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54)، البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131).

الدواء يصنع نقيع من 1/2 ملعقة صغيرة من كل عشبة و 100 مل من الماء. يخمّر لمدة 10 دقائق ويشرب 4 مرات في اليوم.

تنبيه لا تؤخذ الأخلية ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

العشبة البصل (*Allium cepa*، ص 162).

الدواء تخبز بصلة كبيرة على درجة حرارة 200°. لمدة 40 دقيقة. ترفع من الفرن ويمزج العصير مع كمية مماثلة من العسل. يؤخذ 1-2 ملعقة صغيرة في الساعة 8 مرات في اليوم على الأكثر.

الانفلونزا مع الألم ووجع العضلات

الأعشاب الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)، التُّرُنجان (*Melissa officinalis*، ص 111)، البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131).

الدواء يصنع نقيع باستخدام 5 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء. يخمّر لمدة 10 دقائق ويشرب 5 أكواب على الأكثر في اليوم

العشبة حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90).

الدواء تؤخذ الأقراص أو البرشامات أو نحو 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء مرتين يوميًا. ويمكن بدلاً من ذلك صنع نقيع من 5 غ من الجذر و 750 مل من الماء ويشرب 2-4 أكواب يوميًا.

التهاب الحلق والتهاب اللوزتين

مزيج الثوم والزنجبيل والليمون الحامض الوارد تحت «الأدوية العامة للزكام والانفلونزا والحمى» (انظر أعلاه) يمكن أن يلطّف أعراض التهاب الحلق والتهاب اللوزتين على السواء. ويستطيع الشجاع مضغ فص من الثوم على مهل؛ المريمية وحشيشة القنفذ عشبتان مطهّرتان أيضاً. وهذه الأعشاب جميعاً تفرّج الأعراض وتساعد في الشفاء العاجل.

تنبيه عام اطلب دائماً الاستشارة والعلاج من اختصاصي للأطفال دون الخامسة الذين يعانون من التهاب اللوزتين.

التهاب الحلق

العشبة التمر الهندي (*Tamarindus indica*، ص 272)، الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81).

الدواء يتغرغر بأي من مغلي التمر الهندي أو 20 مل من عصير الليمون الصرف أو المخفف بماء دافىء.

الأعشاب إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125)، المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130)، المرّ (*Commiphora molmol*، ص 84)، حشيشة القنفذ (*Echinacea* Spp.، ص 90).

الدواء 1 تخفّق ملعقة صغيرة من أجزاء متساوية من كل الصبغات في 5 ملاعق صغيرة من الماء الدافىء ويتغرغر بها. يُبلع المزيج (إلا عند الحمل).

الدواء 2 يُصنع نقيع المريمية، ويخمّر لمدة 10 دقائق ويترك ليبرد قليلا. يُتغرغر به ثم يبلع. يضاف 5 مل من الخل وملعقة صغيرة من العسل لتقوية المفعول.

تنبيه لا تبتلع المريمية أثناء الحمل.

التهاب اللوزتين

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90)، كل الأعشاب الواردة في «التهاب الحلق»

الدواء تؤخذ حشيشة القنفذ (انظر «الانفلونزا مع الألم ووجع العضلات» أعلاه). أو يستخدم أحد سوائل الغرغرة الواردة تحت «التهاب الحلق».

تنبيه استشر اختصاصيًا إذا لم يطرأ أي تحسّن بعد يومين.

النزلة ومشكلات الجيوب وألم الأذن

ليس من السهل دائماً علاج النزلة الأنفية المفرطة، وهي توحي برداءة نوعيّة الهواء أو نظام غذائي غير ملائم أو أرجية. ويمكن أن يلعب شكل الأنف والجيوب (التجاويف المليئة بالهواء في العظام حول الأنف) دوراً في هذه الحالة. ويمكن أن تسدّ الجيوب بسائل ما يسبّب ضغطاً مؤلماً. ويمكن أن ينتج ألم الأذن عن عدوى موضعية، وفي هذه الحالة يكون الثوم فعّالاً على وجه الخصوص، أو عن نزلة. وتفيد الخزامى في تلطيف ألم كل أنواع ألم الأذن.

النظام الغذائي

يخفّض كخطوة أولى الغذاء الذي يعتقد أنه يزيد إنتاج المخاط، مثل منتجات الحليب والبيض والغذاء المقلي والدهني والسكّر والكربوهيدرات المكرّرة، مثل الدقيق الأبيض.

تنبيه عام استشر اختصاصيًا لألم الأذن، وبخاصة عند الأطفال.

الدواء العام

العشبة الأوكالبتوس (*Eucalyptos globulus*، ص 94).

الدواء يصنع نشوق بخاري بنقع 15 غ من العشبة أو توضع 5-10 قطرات من الزيت العطري في 50 مل من الماء. يستنشق لمدة 10 دقائق.

الحالات الأرجية مع نزلة أنفية مفرطة، مثل حمى الكلأ

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76).

الدواء يصنع نشوق بخاريّ بنقع 15 غ من العشبة أو توضع 5-10 قطرات من الزيت العطري في 750 مل من الماء. يستنشق لمدة 10 دقائق.

ألم الأذن

العشبة الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107).

الدواء توضع قطرتان من الزيت العطري على قطن طبّي وتسدّ الأذن.

ألم الأذن الناجّ عن عدوى

العشبة الثوم (*Allium sativum*، ص 56).

الدواء تفتح كبسولة زيت الثوم وتوضع قطرتان على قطن طبّي وتسد الأذن المصابة. ويمكن بدلاً من ذلك سحق فص ثوم كبير ونقعه في ملعقة طعام من زيت عبّاد الشمس أو زيت الزيتون لمدة 24 ساعة على الأقل. يصفّى الزيت ويحمّى حتى درجة حرارة الجسم. ثم توضع قطرتان على قطن طبّي وتسدّ الأذن.

ألم الأذن الناجّ عن نزلة مزمنة

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)، الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163)، البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131).

الدواء تمزج أجزاء متساوية من كل صبغة وتؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات في اليوم.

النزلة السائلة الغزيرة واحتقان الجيوب

انظر التهاب الأنف الأرجي، ص 300.

الصداع الناجّ عن الجيوب

انظر «التوتر والصداع الناتج عن الجيوب»، ص 309.

المشكلات العضلية الهيكلية



الأفلوس الثلجي
(*Viburnum opulus*)

يمكن أن تؤدي المشكلات العضلية الهيكلية إلى تدهور هام في نوعيّة الحياة، سواء نتجت عن حادث أم إصابة رياضية أم بلى وتمزّق بسيط. وغالباً ما تكون المنابلة العلاج الأوليّ، لكن الأدوية العشبية يمكن أن تخفّض الألم والالتهاب وترخّي العضلات وتزيل السموم من الجسم وتزيد سرعة الشفاء. المعالجات الخارجية تلطّف عضلات الظهر والمفاصل والأطراف الموثوءة أو المتقرّحة. ويمكن أن تُحدث المثابرة على العلاج المنزلي البسيط تحسّناً ملحوظاً لكثير من المشكلات.

استشر اختصاصيًا على الفور من أجل

- الألم الحاد
- تورّم المفصل المفاجيء أو الملحوظ
- العظم المكسور أو المشكوك في كسره
- أي إصابة تحتاج إلى تصوير بالأشعة

تنبيه لا تعطى إلا الأدوية الخارجية للأطفال. استشر اختصاصيًا قبل إعطائهم أدوية داخلية.

الأوثاء والكسور

تستفيد المناطق المتضرّرة الثانوية من أعشاب مثل زهرة العُطاس والسمفوطن المخزني اللتين تلطّفان التكدّم وتسرّعان عملية الشفاء. توضع بأسرع وقت بعد العلاج.

تنبيه عام اطلب دائماً اختصاصيًا لعلاج العظام المكسورة والأوثاء الحادّة.

الأوثاء

العشبة زهرة العُطاس الجبلية (*Arnica montana*، ص 170).

الدواء بوضع مرهم أو رهيم (كريم) على المنطقة المتضرّرة ويُدلك الجلد بلطف 3 مرات في اليوم على الأقل.

تنبيه لا تستخدم زهرة العُطاس على الجلد المشقوق.

الكسور

العشبة السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136).

الدواء يوضع مرهم أو رهيم أو نقيع زيتي بلطف على المنطقة 3 مرات على الأقل في اليوم.

تنبيه لا يستخدم السمفوطن المخزني على الجلد المشقوق.

أوجاع العضلات والمَعَص

أوجاع العضلات والمعص (تشنج العضلات) أمر عادي جدًا، لاسيّما بعد القيام بنشاط عنيف، ويجب أن يقلّ الألم بمرور الوقت.

وفي أثناء ذلك، يمكن أن تعمل زيوت التدليك والمراهم المحتوية على أعشاب ملطّفة، مثل زهرة العُطاس والصعتر الشائع والأفلوس الثّلجي، على تخفيف أوجاع العضلات. الرثية (الروماتزم) مصطلح عام لألم العضلات أو ألم المفاصل وتيبّسها، والأدوية الواردة تحت «ألم المفاصل وتيبّسها»، ص 313، مناسبة لهذه الحالة.

العضلات التعبة والمؤلمة

العشبة زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*، ص 170).

الدواء بوضع مرهم أو رهيم (كريم).

تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد المشقوق.

الأعشاب الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)، إكليل الجبل (*Rosemarimus officinalis*، ص 125).

الدواء يصنع نقيع من 25 غ من إحدى العشبتين و750 مل من الماء. يخمّر لمدة 10 دقائق، يصفّى في مغطس ويُغطس فيه لمدة 20 دقيقة.

خيار حاول أيضاً استخدام زيت تدليك يضم زيت حشيشة القلب الوارد تحت «الأدوية العامة» لألم الظهر، ص 313.

المعص وتشنّجات العضلات

العشبة الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148).

الدواء (داخلي) تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات في اليوم على الأكثر.

الدواء (خارجي) تفرك المنطقة المصابة بالصبغة الصرف.

ألم المفاصل وتيبّسها، بما في ذلك التهاب المفصل والنقرس

العلّة الأكثر شيوعاً التي تتسم بألم المفاصل وتيبّسها هي التهاب المفصل. قد يكون الهرم والبلى والتمزّق سببها، لكن بعض حالات التهاب المفصل، وغيرها من مشكلات المفاصل مثل النقرس، تنتج عن تراكم الفضلات في المفاصل.
مخلب الشيطان عشبة مضادّة للالتهاب تفرّج المفاصل المتورّمة والملتهبة.
عصير **الليمون الحامض** يخفّض الحموضة في الجسم.
الصفصاف الأبيض يفرّج الالتهاب والألم، وعندما يمزج مع أعشاب أخرى، يمكن أن يحدث تحسُّناً ملحوظاً في التهاب المفصل الخفيف إلى المتوسط.
عراوة ملكة المروج والكرفس النبطيّ يمتزجان معاً جيّداً لخفض الحموضة. ويمكن استخدام كل الأعشاب الواردة هنا بأمان لمدة 1-2 شهر.

عون ذاتي

تحسين الوضعة وتدبير القلق واستخدام الأدوية العشبية لمساعدة الجسم في التخلّص من السموم يمكن أن تساعد في السيطرة على هذه الحالات. ويجب تجنّب الأغذية التي تشكل الحمض مثل اللحم الأحمر والسبانخ والطماطم والبرتقال. ويفيد التمرين المنتظم (لا المفرط)، وكذلك التفكير الإيجابي المسترخي.

تنبيهات عامّة استشر اختصاصيًا ممارساً لالتهاب المفصل الحاد. لا يؤخذ مخلب الشيطان أو الكرفس النبطي أو الأقتى العنقودية أثناء الحمل.

التهاب المفصل والمفاصل الملتهبة

العشبة مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*، ص 101).
الدواء تؤخذ الأقراص (انظر «التنبيهات العامة»).

العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81).
الدواء تُعصر ليمونة ويشرب العصير صرفاً أو مخففاً بالماء كل صباح.

العشبة الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128).
الدواء تؤخذ الأقراص أو يُصنع مغلي باستخدام 10 غ من الجذر و 750 مل من الماء. تؤخذ 3 جرعات ليوم أو اثنين حسب الحاجة.

الأعشاب مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*، ص 101)، الكرفس النبطي (*Apium graveolens*، ص 61)، الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128).
الدواء يصنع مغلي باستخدام 8 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء، يقسّم إلى 4 جرعات وتؤخذ 2-3 جرعات يوميًا. ويمكن مزج أجزاء متساوية من الصبغات وأخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يوميًا (التنبيهات العامة).
خيار إذا تطوّر التهاب المفصل أثناء الإياس، تستخدم 8 غ من الأقتى العنقودية (*Cimicifuga racemosa*، ص 78) بدلاً من مخلب الشيطان.

العشبة ست الحسن (*Atropa belladona*، ص 66).
توضع لزقات ست الحسن بالإضافة إلى أحد الأدوية الواردة أعلاه.

التهاب المفصل المترافق مع عسر الهضم الحمضي أو القروح الهضمية

الأعشاب عراوة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*، ص 96)، الكرفس النبطي (*Apium graveolens*، ص 61).
الدواء يصنع نقيع من عراوة ملكة المروج ويُشرب 5 أكواب على الأكثر في اليوم، أو تمزج حصتان من صبغة ست الحسن وحصة واحدة من صبغة الكرفس وتؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 2-3 مرات يوميًا (انظر «التنبيهات العامة»).

المفاصل المتيبّسة والمؤلمة

الأعشاب حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)، السمفوطن المخزني (*Symphytum officinalis*، ص 136)، الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107).
الدواء تمزج 1/2 2 ملعقة طعام من النقيع الزيتي لحشيشة القلب أو السمفوطن مع 20-40 قطرة من الزيت العطري للخزامى وتدلك المنطقة المصابة بلطف.
خيار جرّب زيت تدليك يحتوي على النقيع الزيتي لحشيشة القلب الوارد تحت «الأدوية العامة لألم الظهر» أدناه.

النقرس

العشبة الكرفس النبطي (*Apium graveolens*، ص 61).
الدواء تؤخذ الأقراص، أو يُصنع مغلي من البذور يقسّم إلى 3 جرعات ويشرب أثناء النهار أو يضاف 25 غ من البذور إلى الطعام يوميًا (انظر «التنبيهات العامّة»).

ألم الظهر

تتطلب مشكلات الظهر عناية اختصاصي وكثير من الراحة في المقام الأول. وتساهم الأدوية العشبية في التحسّن العام بتخفيف الآلم والتوتّر العضلي، والمساعدة في جعل الحياة أكثر راحة.
الأفلوس الثلجي والديش الشائك عشبتان مدفّئتان ومرخّيتان تساعدان على إرخاء العضلات المتوتّرة عندما تُفرك المنطقة المصابة بهما.
الخزامى وحشيشة القلب عشبتان مفيدتان عندما يسهم التوتّر العصبي في المشكلة.
مخلب الشيطان والأفلوس الثلجي لهما خصائص فعّالة مضادة للالتهاب وتساعد في خفض تورّم المفاصل.
زهرة الآلام الحمراء تحضّ على النوم، لاسيما عندما يكون ألم الظهر مصحوباً بتوتّر عصبي.
عرق النُسا (حالة مؤلمة يسبّبها عصب شوكي محصور) والألم العصبي يمكن تفريجهما باستخدام زيت تدليك خارجي يحتوي على النقيع الزيتي لحشيشة القلب.

تنبيهات عامة تحتاج مشكلات الظهر إلى رعاية اختصاصي اطلب استشارة اختصاصي ممارس من أجل ألم الظهر الحاد للاستفادة القصوى من طب الأعشاب.

الأدوية العامة

الأعشاب الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148)، الديش الشائك (*Zanthoxylum americanum*، ص 151)
الدواء يُصنع نقيع باستخدام 15 غ من لحاء الديش الشائك و750 مل من الماء. يصفّى وتفرك المنطقة المصابة به، أو تستخدم ملعقة طعام من الصبغة وتوضع بالطريقة نفسها.
ملاحظة يستخدم بوجه خاص للرقبة المتوتّرة والمناطق القَطَنيّة.

العشبة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، 142).
الدواء يُصنع مغلي باستخدام 25 غ من العشبة و 750 مل من الماء، يُصفى في الحمّام، ويُغطس فيه لمدة 20 دقيقة.

الأعشاب حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)، الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107)، الفلفل الأسود (*Piper nigrum*، ص 246)، الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148)
الدواء تؤخذ 2 ملعقة طعام من زيت عبّاد الشمس أو النقيع الزيتي لحشيشة القلب ويضاف 20 قطرة من الزيت العطري للخزامى و 10 قطرات من الزيت العطري لكل من إكليل الجبل والفلفل الأسود وملعقة صغيرة من صبغة الأفلوس الثلجي. يرّج وتفرك المناطق المتوتّر، إما بعد الحمّام أو بعد تسخين المنطقة بفانيلة ساخنة.

استخدامات أخرى يستخدم لعرق النُسا ومشكلات الظهر الأخرى التي تسبب ألماً عصبيًا فضلاً عن المفاصل المتيبّسة والآلم العضليّ المزمن.

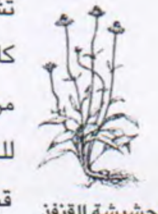
ألم الظهر الناجّ عن التهاب المفاصل

الأعشاب الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128)، الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148)، مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*، ص 101).
الدواء تمزج حصص متساوية من كل جذر ويُصنع نقيع. يقسّم إلى 6 جرعات ويؤخذ على يومين. إذا لم يطرأ تحسّن بعد 7 أيام، يقسّم المغلي إلى 3 جرعات ويؤخذ يوميًا لأسبوع على الأكثر.
تنبيه لا يؤخذ مخلب الشيطان أثناء الحمل.

الأرق الناجّ عن ألم الظهر

الأعشاب زهرة الآلام الحمراء (*Passiflora incarnata*، ص 117)، الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146)، الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148).
الدواء يصنع نقيع باستخدام 8 غ من كل من زهرة الآلام الحمراء والناردين المخزنيّ والأفلوس الثلجي و 750 مل من الماء ويشرب 1-2 كوب ليلاً (يكفي المغلي لمدة يومين).

العداوي البولية والفطرية


حشيشة القنفذ (Echinacea spp.)

تشير العداوي إلى أن مقاومة الجسم للمرض قد ضعفت، لاسيّما إذا دامت طويلاً أو كانت معاودة. تشيع العداوي الثانوية التي تصيب الكلى والجهاز البولي، ورغم أن من الصعب التخلّص من آثارها إلا أنه يمكن علاجها بتعزيز الدفاعات الطبيعية للجسم. وقد يكون من الصعب أيضاً إزالة العداوي الفطرية، وقد تتطلب علاجاً من قبل اختصاصي، رغم أن أعشاباً مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) والبلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110 مضادةٌ قويّة للفطور. إذا كانت العدوى مزمنة، من الضروري دعم الجهاز المناعي ككل بأعشاب مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90).

استشر اختصاصيًا على الفور من أجل

- العداوي التي لا تُبدي علامات على التحسّن، أو تتفاقم بعد أخذ الدواء العشبي
- درجات حرارة تفوق 39°م
- ألم الكلى
- دم في البول

العداوي البولية

يمكن أن يكون التهاب المثانة مشكلة خطيرة إذا انتشر إلى الكليتين. ويمكن شفاء التهاب المثانة المعتدل وغيره من العداوي البولية بمزيج من الأعشاب المطهّرة، مثل البارُسمة وأعشاب ملطّفة مثل الخطمي المخزني. كما أن أخذ الثوم أو حشيشة القنفذ في الوقت نفسه، يحسّن مقاومة الجسم للعدوى. الأويسة، أو الجُرَيْس كبير الزهر. وهو من الجنس نفسه، ممتازة للعداوي البولية.

تنبيهات هامة استشر اختصاصيًا على الفور إن كان التهاب المثانة حادًا ومعاوداً أو عند وجود دم في البول، أو ألم حول الكليتين أو القَطَن.

الأدوية العامة

الأعشاب البارسمة (*Barosma betulina*، ص 67)، شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152)، الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163).

الدواء يُصنع نقيع من 5 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء. يقسم إلى 4 جرعات ويشرب أثناء النهار.

خيار يمكن إحلال العُنّاب (*Juniperus communis*، ص 223) أو عصا الذهب (*Solidago virgaurea*، ص 269) محل البارُسمة.

تنبيه لا يؤخذ العُنّاب أو البارسمة أثناء الحمل.

العشبة الأويسة (*Vaccinium myrtillus*، ص 278).

الدواء يصنع مغلي من العنبات ويشرب 3-4 أكواب يوميًا.

إرشاد يمكن إحلال عصير الجُرَيْس كبير الزهر محل مغلي الأويسة.

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90).

الدواء تؤخذ إحدى العشبتين أو كلاهما على شكل برشامات أو أقراص.

ملاحظة يؤخذ بالإضافة إلى الأدوية الأخرى.

العداوي الفطرية

العداوي الفطرية شائعة، وقد يكون من الصعب علاجها. وقد أخذ يتزايد حدوث السلاق المهبلي كعارض جانبي للعلاج بالصادّات (المضادات الحيوية). الأذريون المخزني مفيد لعلاج هذه الحالة المزعجة.

داء المُبَيْضّات (النمو المتسارع للمبيضّات البيضاء (candida albicans)، وهي عضويات تشبه الخميرة موجودة داخل الأمعاء) يمكن أن يسبّب مشكلات كبيرة، لكن الحالات المعتدلة يمكن أن تستفيد من الأعشاب المطهّرة والمضادّة للفطر، مثل الثوم. ويمكن أن تستفيد كل أنواع العداوي الفطرية من الأعشاب التي تعزّز جهاز المناعة، مثل حشيشة القنفذ، فضلاً عن وضع دواء خارجي على المنطقة المصابة.

النظام الغذائي

النظام الغذائي عامل هام عند علاج المشكلات الفطرية. توقّف عن تناول الخبز والأطعمة الأخرى المحتوية على خميرة أو سكّر أو قلّل منها.

عون ذاتي

يستطيع المصابون بداء المبيضّات أخذ برشامات حَمِضة أو روبة اللبن للمساعدة في نمو الجراثيم المفيدة في الأمعاء. وللسلاق، يمكن إقحام روبة اللبن في المهبل.

تنبيه عام استشر اختصاصيًا من أجل داء المُبَيْضّات لأن من الصعب في الغالب علاج هذه الحالة.

الأدوية العامة

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)

الدواء تمزج حصتان من صبغة حشيشة القنفذ وحصة من صبغة الصعتر، وتؤخذ ملعقة صغيرة مرتين في اليوم مع الماء.

العشبة الثوم (*Allium sativum*، ص 56).

الدواء يؤخذ 1-2 فصّ من الثوم يوميًا، يُسحق ويُبتلع مع الماء أو يؤكل مع الطعام

السُّلاق المهبلي

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).

الدواء يصنع نقيع ويترك ليبرد. يصفّى ويستخدم كنطول أو غسول.

خيار يضاف النقيع إلى مغطس ويُنقع فيه لمدة 20 دقيقة.

العشبة البلقاء (*Malaleuca alternifolia*، ص 110).

الدواء تستخدم فرزجات أو توضع 1-2 قطرة من الزيت العطري المخفّف بـ 3 قطرات من زيت الزيتون على دحسة *tampon* وتقحم في المهبل (قد تلسع). تزال بعد 2-3 ساعات وتستخدم مرة واحدة في اليوم.

تنبيه لا تستخدم الفرزجات والدحسات أثناء الحمل إلا بإشراف اختصاصي.

السُّلاق الفموي

الأعشاب السوس المخزني (*Glycyrrihza glabra*، ص 99)، المرّ (*Commiphora molmol*، ص 48)، حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90).

الدواء تمزج حصص متساوية من صبغة كل عشبة. تؤخذ ملعقة صغيرة كغسول للفم مع الماء كل 3-4 ساعات، حسب الحاجة.

داء المبيضّات

الأعشاب البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 192).

الدواء يصنع نقيع من 8 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء ويشرب 2-3 أكواب كل يوم.

العشبة اللاباشو (*Tabebuia* spp.، ص 138).

الدواء يصنع مغلي من 12 غ من اللحاء و 750 مل من الماء. يقسّم إلى 3-4 جرعات ويشرب أثناء النهار.

ويمكن بدلاً من ذلك أخذ برشامات أو 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات يوميًا على الأكثر.

عداوي الجلد الفطرية بما في ذلك سعفة القدم

انظر ص 304.

المشكلات التناسلية والحيضية


حبّ الفقد
(Vitex agnus - castus)

كانت النساء دائماً يملن إلى استخدام طب الأعشاب أكثر من الرجال، في دورهن التقليدي كمعالجات في البيت، واليوم، بشكل جزئي، نتيجة للآثار المثبتة لكثير من الأعشاب على الجهاز التناسلي. تحتوي أعشاب مثل حَبّ الفقد على مكوّنات مماثلة للهرمونين الجنسيّين الأنثويّين، الإستروجين والبروجستيرون، الأمر الذي يساعد في تنظيم الدورة الحيضية ويزيد الخصوبة أو ينقصها ويدعم الجسم أثناء الإياس. وتستجيب المشكلات الحيضية الشائعة، مثل التشنّجات العضلية والتوتّر السابق للحيض والنزيف الشديد، بشكل جيد للعلاج الذاتي. لكن الحالات المزمنة أو العقم عند النساء والرجال على السواء يتطلب عناية اختصاصي.

استشيري اختصاصيًا على الفور من أجل

- الألم الحاد في البطن أو الحوض
- التغيّر الهام أو المفاجىء في الحيض، مثل الدورات الطويلة أو الشديدة أو غير المنتظمة.

ملاحظة هامّة

استشيري عشابًا من أجل أفضل علاج.
استشيري اختصاصيًا قبل تناول أي دواء إذا اعتقدت أنك حامل. انظري «الحمل» ص 317.

المشكلات الحيضية

يمكن أن تضطرب الدورة الحيضية لأسباب عديدة، معظمها يتعلق بانعدام التوازن الهرموني. ومن الأسباب الأخرى الكرب وقلّة التمارين أو كثرتها ومشكلات الوزن والحساسية للطعام أو الأرجية والستيروئيدات وحبوب منع الحمل والمرض المزمن وعوز الفيتامينات والمعادن وفرط الكافيين أو التدخين أو الكحول. ومن المهم استشارة اختصاصيّ ممارس لتحديد السبب.

تناول الأدوية من أجل المشكلات الحيضية. يجب تناول الأدوية الواردة جميعاً في الوقت الملائم من الدورة لدورتين أو ثلاث.

الدورة الحيضية السويّة تدوم نحو 28 يوماً. إذا كانت هذه الدورة تختلف كثيراً من حيض إلى آخر، دون سبب، يمكن القول إنها غير منتظمة.

التوتّر السابق للحيض وألم الحيض له أسباب عديدة وتشهده معظم النساء في سن معيّنة. ومن الأعراض الشائعة ألم الثديين وتقرّح الحلمتين واحتباس السوائل.

الدورات الحيضية الشديدة يمكن أن تسبّب فقر الدم. إذا كانت حيضتك تدوم أكثر من 5 أيام، أو إن كان عليك تغيير الفوطة كل ساعتين، قد تكون الدورة شديدة جدًا. القرّاص (*Urtica dioica*، ص 145) عشبة مقويّة ممتازة، وبخاصة للنزيف الغزير، لأن محتواها من الحديد يفوق محتوى السبانخ، ويمكن أكلها كخضرة مغذية.

عون ذاتي

يجب الجمع بين الأودية العشبية والنظام الغذائي الغني بالخضر والفاكهة الطازجة، والمنخفض الدهن والسكريات. حاولي ألا تدخّني. والتمرين المنتظم، لاسيما للخصر والحوض، مفيد بالإضافة إلى النظرة المسترخية للحياة. تفيد كل المشكلات التناسلية من هذه المقاربة البسيطة.

تنبيه عام من الحكمة استشارة اختصاصي من أجل أي مشكلة حيضية مزمنة، وبخاصة إذا كانت دورات الحيض شديدة أو مؤلمة.

الدورة غير المنتظمة

العشبة حب الفقد (*Vitex agnus-castus*، ص 149).
الدواء تؤخذ الأقراص، أو يؤخذ 1.5-2 مل من الصبغة مع الماء كل صباح عند الاستيقاظ لمدة شهرين على الأقل.

العشبة فراسيون القلب (*Leonurus cardiaca*، ص 225).
الدواء يصنع نقيع ويؤخذ 1-2 كوب يوميًا لمدة 3 دورات شهرية.
تنبيه لا يؤخذ إن كان النزيف الحيضي شديداً.

التوتّر السابق للحيض

الأعشاب رِعي الحمام (*Verbena officinalis*، ص 147)، الليمون برتقالي الورق (*Tilia* spp.، ص 276)
الدواء (داخلي) يصنع نقيع باستخدام أي من العشبتين (أو خليط بحصة متساوية من كليهما) ويشرب 5 أكواب على الأكثر أثناء النهار.

العشبة الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146).
الدواء (داخلي) تؤخذ أقراص تحتوي على الناردين، أو تؤخذ 20-40 قطرة من الصبغة مع الماء 5 مرات على الأكثر يوميًا.

العشبة إكليل الجبل (*Rosemarinus officinalis*، ص 125).
الدواء (خارجي) يُصنع نقيع من ملعقة كبيرة من الأوراق المجفّفة أو 2 ملعقة كبيرة من الأوراق الغضّة ولتر من الماء ويصفى في حمام دافىء كل صباح. ويمكن بدلاً من ذلك إضافة 5 - 10 قطرات من الزيت العطري إلى الحمّام.
ملاحظة جرّب أيضاً دواء رِعي الحمام الوارد تحت «الدورة غير المنتظمة» أعلاه.

ألم الثديين والحلمتان المتقرّحتان

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76).
الدواء تصنع رفادة من نقيع 50 غ من العشبة 250 مل من الماء. توضع بلطف على الثديين. تكرّر حسب الحاجة.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء يوضع المرهم على الحلمتين. إمسحي المرهم قبل الإرضاع إن كنت ترضعين.

احتباس السوائل

العشبة الطرخشقون (*Taraxcum officinalis*، ص 140).
الدواء يؤخذ نقيع من الأوراق ويشرب 3 أكواب يوميًا.

النزيف الحيضي الشديد

الأعشاب الأنجذان الصيني (*Ligusticum wallachii*)، الفاوانيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*، ص 115). حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60)، الرهمانيّة اللزجة (*Rehmanla glutinosa*، ص 123).
الدواء تمزج حصص متساوية من كل جذر ويصنع مغلي باستخدام 15 غ من المزيج و 750 مل من الماء. يشرب في 3 جرعات متساوية أثناء النهار.
ملاحظة تفيد أي من هذه الأعشاب، لكن يفضل وجودها معاً، وتعرف في هذه الحالة بحساء الأشياء الأربعة.

الأعشاب كيس الراعي (*Capsella bursapastoris*، ص 181)، القرّاص (*Urtica dioica*، ص 145)
الدواء يُصنع نقيع باستخدام 7.5 غ من كل عشبة (أو 15 غ من كيس الراعي فحسب) و 750 مل من الماء. يقسّم إلى 3-4 جرعات ويشرب أثناء النهار.

ألم الحيض

تنكّه المغليات بملعقة مليئة من بذور الكراوية (*carum carvi*، ص 182). تمزج قبل الغلي.
الأعشاب الإنيام البري (*Dioscorea villosa*، ص 89)، الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148)، الأفلوس الأسود (*Viburnum prunifolium*، ص 279).
الدواء يصنع مغلي باستخدام 15 غ من جذر إحدى الأعشاب مع 750 من الماء. ترشف مقادير صغيرة أثناء النهار، أو تؤخذ 2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3-4 مرات يوميًا لمدة 3 أيام، ثم تخفّض الجرعة إلى ملعقة صغيرة يوميًا لمدة 5 أيام، أو تؤخذ الأقراص.

العشبة الفاوانيا البيضاء (*Poeonia lactiflora*، ص 115).
الدواء يصنع مغلي باستخدام 20 غ من الجذر و 750 مل من الماء. يرشف أثناء النهار.

مشـكـلات الخـصوبة عنـد النسـاء

يبدو أن طب الأعشاب يزيد الخصوبة عند النساء اللواتي يردن الحمل، رغم الحاجة إلى مزيد من الأبحاث، وبخاصة إذا كانت المشكلة متعلقة بعدم التوازن الهرموني أو السن أو مقدار المخاط الذي ينتجه عنق الرحم. وتجدر تجربة الأدوية العشبية حيث يبدو عدم وجود مشكلة بدنية تحول دون الحمل، مثل انسداد قناة فالوب أو وجود كييسات مبيضية أو ندوب داخلية. وربما يلعب النظام الغذائي والتمرين ونمط الحياة دوراً في تحسين الخصوبة.

المسـاعـدة عـلى الحـمل

العشبة حب الفقد (*Vitex agnus-castus*، ص 149)

الدواء تؤخذ الأقراص أو تؤخذ 20-40 قطرة من الصبغة مع الماء كل صباح لمدة 3 أشهر كحد أقصى.

العشبة حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60).

الدواء تؤخذ الأقراص أو يُصنع مغلي باستخدام 12 غ من الجذر و 750 مل من الماء ويشرب كل يوم 3 أشهر على الأكثر.

تنبيه أوقفي الدواء إذا ما حملت.

ضعف الشـهـوة الجـنسـيـة

العشبة السوسل الصيني (*Schisandra chinensis*، ص 132).

الدواء تنقع 5 غ (حفنة صغيرة) من العنبات في الماء طوال الليل. تصفّى العنبات ويصنع مغلي مع 250 مل من الماء. يخمّر 15 دقيقة وتؤخذ الجرعة كل يوم.

ملاحظة يؤخذ هذا الدواء عادة لمدة 100 يوم لرفع الطاقة الجنسية والحيوية (من المأمون أخذه لمدة طويلة).

مشـكـلات الخـصوبة عنـد الرجـال

العنانة مشكلة شائعة عند الرجال. وقد استُخدم طب الأعشاب على مرّ التاريخ للمساعدة في استعادة الوظيفة الجنسية السوية. وغالباً ما يرتبط انخفاض عدد الحيوانات المنوية، وهو سبب رئيسي للعقم، بنمط الحياة وحالة الصحة العامّة.

السبال المنشاري عشبة مقوية تزيد القدرة على الاحتمال. وهي تفيد الأعضاء الجنسية.

الويثانيا مقويّة عامّة غير منبّهة بقدر الجنسنغ، لكنها مع ذلك مفيدة في استعادة الحيوية السوية بعد مرض طويل الأجل أو كرب.

الحـيوية العـامة

العشبة الويثانيا (*Withania somnifera*، ص 150).

الدواء تؤخذ 2 غ من الجذر المجفف يوميًا، إما عن طريق المضغ وإما على شكل مسحوق ممزوج مع العسل، والماء عند الضرورة. يؤخذ لمدة 6 أسابيع على الأكثر.

العـنانة والإنزال المبـكّر

العشبة الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116)

الدواء يؤخذ 0.5-1 غ 3 مرات على الأكثر في اليوم لمدة 6 أسابيع كل مرة، إما بمضغ الجذر، وإما بطهوه في حساء أو يخنة، وإما بأخذه على شكل أقراص.

ملاحظة الجنسنغ هو الدواء الأكثر شهرة لهذه الحالة. غير أن عنبات السوسل الصيني (*Schisandra chinensis*، ص 132) تفيد القدرة الجنسية عند الذكور. خذها كما ورد أعلاه في «المشكلات الجنسية عند النساء» تحت «ضعف الشهوة الجنسية» لمدة 6 أسابيع.

تنبيه لا يؤخذ الكافيين أثناء أخذ الجنسنغ.

العشبة السبال المنشاري (*Sabal serrulata*، ص 127)

الدواء تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات على الأكثر لمدة تصل إلى 6 أسابيع.

المشـكـلات الإياسـيـة

يعرّف الإياس بأنه انقطاع الحيض. ويحدث عادة بين سني 45 و55. بعد انقطاع الحيض لمدة سنتين، يمكنك التيقّن من أن «التغيّر في الحياة» قد حصل.

ينخفض مستويا الإستروجين والبروجستيرون أثناء الإياس رغم الاعتقاد بعكس ذلك. وللأعشاب ذات التأثير البروجستيروني، مثل حب الفقد، أهمية بقدر تلك التي تدعم مستويات الإستروجين، لأن كلا الهرمونين يساعدان في الحفاظ على كثافة العظم وخفض خطر تخلخل (ترقّق) العظام.

الحفاظ على الحيوية مهم أثناء الإياس لأن كثيراً من المشكلات تنتج عن التعب والإرهاق بقدر ما تنتج عن التغيرات الهرمونية. إذا شعرت بالتعب والإرهاق، قد يساعد بعض هذه الأدوية في رفع الحيوية والمعنويات. وحشيشة القلب دواء ممتاز للاكتئاب.

هبّات الحرارة والتعرّق الليلي ينتجان بشكل رئيسي عن التغيّرات الهرمونية. غير أن الإرهاق العصبي يزيد حدوث هاتين الحالتين.

تنبيه عام استشيري اختصاصيًا إن حدث نزيف حيضي مطوّل أو غير معتاد.

انـخـفـاض مسـتـويـي الإسـتروجـين والـبروجـسـتـيرون

العشبة حب الفقد (*Vitex agnus-cestus*، ص 149)

الدواء تؤخذ الأقراص أو 20-40 نقطة من الصبغة مع الماء كل صباح.

العشبة الهيلونيا (*Chamaelirium lnteum*، ص 75)

الدواء يفضل أخذ الأقراص. ويمكن بدلاً من ذلك أخذ 20 قطرة من الصبغة مع الماء 2-3 مرات يوميًا.

العشبة الأقتى العنقودية (*Cimicifuga racemosa*، ص 78).

الدواء تؤخذ الأقراص أو تؤخذ 25 قطرة من الصبغة 3 مرات يوميًا.

خيار تمتزج الأقتى العنقودية بشكل جيد مع الهيلونيا. تمزج معايير متساوية من كل صبغة ويؤخذ 1.5-2 مل مع الماء كل يوم.

الاكـتـئـاب وتـدنّـي الحـيـويـة

العشبة حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104).

الدواء تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات يوميًا.

العشبة الشوفان (*Avena sativa*، ص 172).

الدواء يؤكل 25-50 غ من الشوفان كحبوب للإفطار أو مع طعام آخر.

خيار يصنع بالإضافة إلى ذلك نقيع باستخدام قش الشعير. يقسّم إلى 3 جرعات ويشرب خلال النهار.

هـبّـات الحـرارة والتـعـرّق الليـلي

العلاج المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130).

الدواء يصنع نقيع ويشرب 3 أكواب، إما أثناء النهار أو في الليل بشكل رئيسي، إن كانت المشكلة تحدث أساساً في ذلك الوقت.

الأعشاب الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128)، الأقتى العنقودية (*Cimicifuga racemosa*، ص 78).

الدواء تؤخذ إحدى العشبتين أعلاه إما على شكل أقراص، وإما تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء في الليل.

العشبة الفاوانيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*، ص 115).

الدواء يصنع مغلي باستخدام 20 غ من الجذر و 750 مل من الماء. يرشف أثناء النهار.

الحمل


البابونق
(Chamomilla recutita)

رغم أنه كان من المأثور أخذ الأعشاب خلال الحمل في كثير من الثقافات، فمن الحكمة عدم أخذ الأعشاب بشكل طبي إلا عند الضرورة. بعض الأعشاب مثل البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76) والليمون برتقالي الورق (*Tilia* spp.، ص 275) وشعر الذرة (*Zea mays*، ص 152) مفيدة جدًا، ويمكن أخذها بأمان لمدة 2-3 أسابيع كل مرة أثناء الحمل. ويجب تجنّب أعشاب أخرى تماماً، لأنها تضم مكوّنات تنبّه عضلات الرحم، وربما تتسبّب في الإجهاض بجرعات كبيرة (انظر «معلومات أساسية» ص 298). ومن المأمون متابعة أخذ الأعشاب في الطهي خلال الحمل.

استشيري اختصاصيًا على الفور من أجل

- الغثيان المطوّل الذي يسبّب عدم القدرة على الأكل بشكل صحيح وتكرّر القياء ما قد يسبب الجفاف.
- التبوّل المتكرّر الذي يدوم أكثر من 3 أيام (أو مع ألم بعد يومين)
- ألم الثدي مع تورّم الغدد تحت الإبطين أو الحمّى
- احتباس السوائل الذي لا ينخفض بعد 3 أيام

العلل العامّة

الحمل موسم لحدوث تغيّر كبير في الجسم ويمكن تفريج كثير من العلل الثانوية بواسطة أدوية عشبية مصنوعة في المنزل.

غثيان الصباح لا ينحصر في الصباح بالضرورة. وهو يبدأ عموماً في الأسبوع 4 - 6 ويدوم حتى الأسبوع 14 - 16، وينتج عن كثير من الأسباب، بما في ذلك تقلّب الهرمونات وتدني ضغط الدم ونقص مستويات السكر وارجيّات الأغذية والنظام الغذائي الرديء والكرب.

الوذمة (إحتباس السوائل وانتفاخ البطن) شائعة جداً أثناء الحمل. فالماء يرشح من الأوعية الدموية إلى النسيج المحيط فيسبّب الانتفاخ. وأكثر ما يتأثر الكاحلان وربلتا الساقان.

الإمساك يحدث في الغالب مع تطور الحمل. يزداد الضغط على المعى السفلي ويعيق الدوران.

حرقة الفؤاد (ألم في مركز الصدر) يمكن أن تنتج أيضاً عن ازدياد الضغط داخل الجسم.

علامات التمدّد تظهر أحياناً بمثابة انتفاخات في الجسم. ويمكن التقليل منها بفرك الجلد بهلام الألوة أو زيت الزيتون للحفاظ على مرونته.

الولادة يمكن تسهيلها بشرب شاي أوراق العوسج الجوي، وهو دواء مأثور يحضّر عضلات الرحم للمخاض والولادة.

الأعشاب أثناء الحمل

- تجنّبي كل الأدوية العشبية في الأشهر الثلاثة الأولى، بما في ذلك الزيوت العطرية، ما لم يصفها اختصاصي.
- الأعشاب التالية خطرة، ويجب عدم أخذها أثناء الحمل بأي حال من الأحوال: عشبة النساء الزرقاء (*Caulophyllum thalictroides*، ص 73)، خاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103)، العرعر الشائع (*Juniperus communis*، ص 223)، النعنع البري (*Mentha pulegium*، ص 223)، الأخليّة ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54) والجرع العلاجية من المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130)، انظر ص 298 من أجل الأعشاب الواردة في الصفحات 300-319 التي يجب تجنّبها.

غثيان الصباح والغثيان

الأدوية التالية استثناء ويمكن أخذها أثناء الأشهر الثلاثة الأولى للحمل.

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76)
الدواء يصنّع نقيع في وعاء مغلق. ترشف كميات صغيرة أثناء النهار. لا تشربي أكثر من 5 فناجين يوميًا.

العشبة الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153).
الدواء يصنع نقيع باستخدام 1/2-1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل الغض المبشور لكل كوب من الماء. ترشف مقادير صغيرة بشكل متكرر أثناء النهار، بدلاً من شرب كوب كامل دفعة واحدة. تؤخذ 3 أكواب على الأكثر يوميًا.

العشبة الشمّار (*Foeniculum vulgare*، ص 210)
الدواء يصنع نقيع باستخدام 1/2 ملعقة صغيرة من البذور لكل كوب من الماء ويشرب 3 أكواب على الأكثر يوميًا.

الوذمة

العشبة شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152)
الدواء يصنع نقيع ويشرب 5 كواب في اليوم على الأكثر.

الإمساك

الأعشاب لسان الحمل (*Plantago* spp.، ص 120)، الكتان (*Linium usitatissimum*، ص 226).
الدواء تؤخذ 1-2 ملعقة صغيرة من بذور أي من العشبتين مع كوب كبير من الماء كل يوم، أو تنقع في الماء البارد طوال الليل قبل أخذها.
ملاحظة يؤكل المزيد من الفاكهة المجفّفة، وبخاصة التين.

حُرقة الفؤاد

العشبة عراوة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*، ص 96)
الدواء يصنع نقيع ويشرب 1-2 كوب يوميًا.

الصداع والتوتر العصبي

العشبة الليمون برتقاليّ الورق (*Tilia* spp.، ص 275)
الدواء يصنع نقيع ويشرب 3-4 أكواب يوميًا.

الإعداد للولادة

العشبة العوسج الجوّيّ (*Rubus idaeus*، ص 262).
الدواء يُصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من الأوراق الغضّة المفرومة أو المجفّفة لكل كوب من الماء. يخمّر 5-6 دقائق ويُشرب 1-2 كوب يوميًا في آخر 10 أسابيع من الحمل.
تنبيهات لا يترك النقيع ليتخمّر مدة تزيد على 5-6 دقائق. لا يؤخذ إلا في الأسابيع العشرة الأخيرة من الحمل.

علامات التمدّد

الأعشاب الألوة (*Aloe vera*، ص 57)، الزيتون (*Olea europaea*، ص 239)
الدواء تفرك المناطق المصابة بهلام الألوة أو تدلّك بزيت الزيتون بشدة 1-2 مرة في اليوم.

قلّة النوم

انظر «الأرق» (دواء البابونق والليمون برتقالي الورق والخزامى وزهرة الآلام الحمراء تحت «الأدوية العامة») ص 309

فقر الدم وضغط الدم العالي

انظر «المشكلات الدورانية» ص 301.

البواسير

انظر «عروق الدوالي والبواسير»، ص 302 و «الإمساك والإسهال»، ص 307

ألم الظهر

انظر «ألم الظهر»، ص 313.

عروق الدوالي

انظر «عروق الدوالي والبواسير»، ص 302.

السُّلاق المهبلي

انظر «العداوي الفطرية»، ص 314.

المثانة وعداوي الكلى

انظر «الوذمة»، إلى اليمين.

الشفاء بعد الولادة

انظر «تنظيف الجروح وشفاء الجروح»، ص 304.

الرضّع والأطفال


الدردار الأحمر
(*Ulmus rubra*)

تعتبر الأعشاب التالية ملائمة بوجه خاص للأطفال، إذ إنها تلطّف الأعراض وتسرّع الشفاء. ويفضل إعطاء معظم الأدوية بمثابة نقائع، ويمكن إعطاؤها في زجاجة الرضاعة. ويمكن تنكيه النقائع بالعسل (انظر التنبيهات إلى اليسار) أو شراب القيقب عند الضرورة، لكن يفضّل إعطاؤها غير محلاّة. الجرعات المعطاة هي للأطفال من 1-6 سنوات، لكن يمكن تعديلها لتلائم الفئات العُمريّة الأخرى (انظر أدناه). وكثير من الأدوية الواردة في أقسام أخرى ملائمة أيضاً للرضّع والأطفال؛ وقد أشير بوضوح إلى الأعشاب غير الملائمة (انظر ص 298 من أجل متطلبات الجرعات قبل إعطاء أي دواء خاص بالبالغين).

استشيري اختصاصيًا على الفور من أجل

■ الإسهال أو القياء الحادّين، ودرجة حرارة 39° م، والحمى مع الاختلاج، وصعوبات التنفّس، والنعاس غير المعتاد، والبكاء الحاد.

تنبيهات لا يُعطى الرضّع دون الشهر السادس أي دواء دون استشارة اختصاصيّ. يعطي الأطفال دون العام عسلاً مُبَسْتراً، فقد يسبب العسل غير المبستر تسمّماً غذائيًا في حلات نادرة.

العلل العامّة

يتعرّض الرضع والأطفال إلى مجموعة واسعة من العلل.
الشكاوى الهضمية التي تؤدي إلى الإسهال والإمساك قد تنتج عن عدم تحمّل الطعام أو الأرجيّة عند الرضّع، وبخاصة عند إدخال أطعمة مثل منتجات الحليب إلى النظام الغذائي. وقد تتسبّب بعض الشكاوى الهضمية الأخرى الناتجة عن عدوى أو التهاب بفقد الشهية.
المغص تشنّج للمعى يسبب ألماً في البطن، ويحدث عادة أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحياة، وبخاصة بعد الإرضاع في الليل عندما لا يعمل الهضم بشكل جيد.
طفح الحفاض يحدث عندما يؤدي البول والرطوبة والمهيّجات في الحفاض إلى احمرار جلد الرضيع وتقرّحه وتبلّله. من الضروري تنظيف الطفل جيداً عند كل تغيير للحفاض. ويجب الحرص على شطف حفاضات القماش جيداً وتجنّب ترك الحفاض المبلول المسبب للاحتكاك على الطفل والتخلص من الحفاض تماماً متى أمكن ذلك.
خبز الرأس هو قشور صفراء إلى بنيّة كثيفة على فروة رأس الرضيع يسبّبها فرط نشاط الغدد الزيتية الزهمية.
الصداع والزكام والنزلة والسعال الصدري مشكلات شائعة أثناء الطفولة وغالباً ما تستجيب جيداً إلى العلاج بالأعشاب.
الأرق مشكلة شائعة أثناء الطفولة رغم أن الأطفال يحتاجون إلى النوم أكثر من الكبار ويجب أن يناموا بسهولة. فقد يؤدي فرط الإثارة أو التسنين أو بلل الحفاض أو الدفء الشديد أو البرد إلى التدخّل في أنماط النوم. وتحضّ الأعشاب مثل الليمون برتقالي الورق على النوم باسترخاء في الليل.

الجرعة

الجرعات الواردة في هذه الصفحة هي لفئة العمر من 1-6 سنوات. وللأعمار الأخرى، تكيّف الجرعة كما يلي:
6-12 شهراً ـ 1/3 الجرعة.
7-12 سنة ـ 1/2 1 الجرعة
لتكييف الأدوية من مكان آخر في الكتاب للأطفال، انظر ص 298.

الشكاوى الهضمية والريح والمغص

النقائع التالية مناسبة للرضع فوق 6 أشهر. وللرضع دون 6 أشهر، يمكن أن تأخذ الأمهات المرضعات النقائع.

العشبة الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinalis*، ص 153).
الدواء تعطى 1/4 ملعقة صغيرة ممسوحة من المسحوق مع 1/2 كوب من الماء الساخن 1-2 مرة يوميًا.

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76).
الدواء يُصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة وكوب من الماء. يعطى 3 أكواب في اليوم على الأكثر.

الأعشاب اليانسون (*Pimpinella anisum*، ص 246)، الشمّار (*Foeniculum vulgare*، ص 210).
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة من أي من البذور مع كوب من الماء. يعطي كوبان في اليوم.

العشبة الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144).
الدواء تمزج ملعقة صغيرة من المسحوق مع كوب من الماء الساخن لصنع عجينة، ثم تمزج مع الماء البارد أو الدافىء حسب المطلوب وتنكّه بالعسل أو القرفة أو شراب القيقب. يُعطى ما يصل إلى 50 غ من المسحوق في جرعات أثناء النهار.

الإمساك

الأعشاب الكتان (*Linum usitatissimum*، ص 226)، الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)
الدواء يعطى ملعقة صغيرة من الكتان أو الدردار الأحمر مع كوب كبير من الماء كل يوم.

الإسهال

الأعشاب الغافث الغولانيّ (*Agrimonia eupatoria*، ص 160)، لسان الحمل الكبير (*Plantago major*، ص 249).
الدواء يصنع نقيع باستخدام 15 غ من أي من العشبتين و 1/2 لتر من الماء ويعطي نحو 2 كوب كل يوم.

الصداع

الأعشاب الليمون برتقاليّ الورق (*Tilia* spp.، ص 275)، الترُنجان (*Melissa officinalis*، ص 111).
الدواء يصنع نقيع باستخدام أي من العشبتين ويعطي 1-2 كوب يوميًا.

طفح الحفاض وطفح الجلد الملتهب

العشبة حشيشة القزّاز (*Stellaria media*، ص 270)
الدواء يوضع المرهم 1-2 مرة يوميًا.

العشبة الآذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء يوضع المرهم أو الرهيم (الكريم) على الجلد النظيف الجاف عند كل تغيير للحفاض.
ملاحظة يفضّل المرهم من أجل طفح الحفاض.

الأعشاب الآذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، القرّاص (*Urtica dioica*، ص 145)
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة من كل عشبة وكوب من الماء يعطي 1-2 كوب يوميًا.

خبز الرأس

العشبة الزيتون (*Olea europaea*، ص 239)
الدواء يوضع زيت الزيتون على المنطقة المصابة 1-2 مرة يوميًا.

الزكام والنزلة والسعال الصدري

العشبة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142).
الدواء يصنع نقيع من ملعقة صغيرة ممسوحة من العشبة وكوب من الماء. يُعطى 1-2 كوب يوميًا.

ألم الأذن

العشبة الثوم (*Allium sativum*، ص 56)
الدواء تفتح كبسولة لزيت الثوم. وتوضع قطرة على قطن طبي وتسد الأذن بها.

التسنين

الأعشاب البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76)، الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)
الدواء يعطي نقيع البابونق (انظر «الشكاوى الهضمية») أو تصنع عجينة من مسحوق الدردار الأحمر والنقيع وتفرك اللثة بها.

صعوبة النوم

الأعشاب البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76)، الليمون برتقالي الورق (*Tilia* spp.، ص 275).
الدواء يصنع نقيع باستخدام أي من العشبتين ويعطى 1-2 كوب قبل النوم.

الشيخوخة/ العمر الثالث



الجنسنغ
(*Panax ginseng*)

عندما نهرم، يقل سطوع النار أو «الكي» المتوهّجة بداخلنا وتضعف حيويتنا بالتدريج. وثمة كثير من الأدوية العشبية الملائمة تماماً لعلاج المشكلات الصحية التي تبدأ عندما يصل الناس إلى أواخر الخمسينيات، مثل مشكلات الدوران وضعف الهضم وضعف الذاكرة. ويمكن أن تساعد الأعشاب المزكّاة هنا في الحفاظ على العافية والحؤول دون الأعراض التي غالباً ما تعتبر نتيجة محتومة للهرم أو التقليل منها. وقد أوردنا في أقسام سابقة العلاج الذاتي لمشكلات أخرى غالباً ما تصيب المسنين مثل التهاب المفصل.

ملاحظة هامة

- إن كنت تتناول دواء تقليديًا، أبلغ طبيبك إن كنت تعتزم أخذ دواء عشبي. وهذا مهم بشكل خاص للمسنين.
- يجب أخذ كل الأدوية الواردة في هذه الصفحة بشكل مستمر لمدة تصل إلى 3 أشهر
- إن كنت فوق 70 سنة، يؤخذ 3/4 من الجرعة المذكورة للأدوية المعطاة في صفحات أخرى من الكتاب.

الحفاظ على الحيوية

ثمة أعشاب كثيرة تساعد في الحفاظ على الحيوية

الصعتر الشائع عشبة مبخوسة القيمة كثيراً. وقد كشفت الأبحاث الحديثة أن لها خصائص مضادة للهرَم ومقوّية تحافظ على الحيوية وتقلل فرص الإصابة بالزكام والانفلونزا وغيرهما من العداوي التنفسية.

الويتانيا بديل للجنسنغ وتعتبر عشبة مقوية تحول دون الهرَم أو تبطئه. وهي مفيدة على وجه الخصوص لاسترداد القوّة بعد مرض طويل، وهي مشهورة بالحؤول دون ابيضاض الشعر.

الجنسنغ يأخذه المسنّون في الصين للمساعدة في تحمّل الشتاءات القاسية. وهو عشبة مقوّية ممتازة عند التقدّم في السن تحسّن الحيوية ومقاومة الكرب والعدوى. تؤخذ للكرب طويل الأمد والنقاهة.

دواء عام

العشبة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)
الدواء يُصنع نقيع قياسي ويؤخذ 2-3 أكواب يوميًا.

الكرب أو النقاهة

العشبة الويتانيا (*Withania somnifera*، ص 150).
الدواء يؤخذ 1 غ من الجذر 2-3 مرات يوميًا، إما بمضغه وإما بفرمه ومزجه مع قليل من الماء.

العشبة الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116)
الدواء يؤخذ 1 غ 1-2 مرّة يوميًا لمدة تصل إلى 3 أشهر. يمضغ الجذر الغض أو المجفّف، أو يُطهى في حساء أو يؤخذ على شكل أقراص. ينتظر 3-4 أسابيع قبل أخذه ثانية.
تنبيه لا يؤخذ الكافيين أثناء أخذ الجنسنغ.

خيار إن كان الجنسنغ منبّهاً قويًا، يؤخذ 3 غ من الكردهان (*Codonopsis pilosula*، ص 82) يوميا بطريقة تناول الجنسنغ. لهذه العشبة مفعول أكثر اعتدالاً، لكنه مقوّ.

الإرهاق العصبي والكرب

العشبة الشوفان (*Avena sativa*، ص 172)
الدواء يؤكل 25 غ من الشوفان يوميًا (كعصيدة مثلا). ويمكن بدلاً من ذلك أخذ 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مرتين يوميًا.

الحالات العامة

الحالات التي تنشأ أثناء الهرم تحتاج إلى علاج طويل الأمد وصبر.

الجنكة هي أقدم شجرة على الأرض. أوراقها تحافظ على دوران الدم الجيد نحو الرأس والدماغ وتحسّن الذاكرة والتركيز ومستويات الطاقة. وتوحي الأدلة بأنها قد تقلّل من خطر السكتة.

الثوم ذو قيمة عظيمة كمكمّل غذائي طويل الأمد يساعد في الحفاظ على حسن دوران الدم ويوازن مستويات السكر في الدم ويخفّض ضغط الدم العالي ومستويات الدهون في الدم ويحسّن مقاومة العدوى، وبخاصة التهاب القصبات.

الرهمانية عشبة صينية مقوّية ذات خصائص منبّهة معتدلة، ويبدو أنها تخفض ضغط الدم ومستويات الدهون في الدم. وهي ملائمة لمن يعاني من ضعف الكبد والاستقلاب.

الجنطيانا عشبة مرّة تساعد في امتصاص الغذاء بالحفاظ على الإفرازات الهضمية التي تتناقص مع تقدّم العمر. المقبلات المنكّهة عادة بالأعشاب المرّة، مثل الجنطيانا، طريقة مأثورة لتحضير الهضم الضعيف من أجل وجبة غنيّة.

ضعف الذاكرة والتركيز

العشبة الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98)
الدواء تؤخذ أقراص الجنكة. ويجب تناولها بانتظام لمدة 3 أشهر على الأقل قبل حدوث تحسّن ملحوظ.

ضعف الدوران وارتفاع ضغط الدم

العشبة الثوم (*Allium Sativum*، ص 56)
الدواء يؤخذ 1-2 فص نيء مع الطعام أو تؤخذ أقراص أو برشامات الثوم أو بانتظام.

الحنطة السوداء (*Fagopyrum esculentum*، ص 208)
الدواء يصنع نقيع قياسي ويشرب كوبان يوميًا.

العداوي المزمنة

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90)
الدواء يؤخذ 1-2 فص نيء من الثوم كل يوم مع الطعام، أو تؤخذ أي من العشبتين على شكل أقراص أو برشامات بانتظام.

ضعف الكبد والاستقلاب

العشبة الرهمانية (*Rehmannia glutinosa*، ص 123).
الدواء يمضغ 5 غ من الجذر 1-3 مرات يوميًا، أو يُصنع مغلي من 5 غ من الجذر و 250 مل من الماء ويؤخذ 1-3 مرات يوميًا.

ضعف الهضم

العشبة الجنطيانا (*Gentiana lutea*، ص 97)
الدواء تؤخذ 5-10 قطرات من الصبغة مع الماء قبل 30 دقيقة من الأكل 3 مرات يوميًا.
تنبيه لا تؤخذ الجنطيانا عند الإصابة بعسر الهضم الحمضي وقرحة مضمية.

ألم التهاب المفصل والرثية

انظر «ألم المفاصل وتيبسها، بما في ذلك التهاب المفصل والنقرس»، ص 313.
ملاحظة يؤخذ أحد الأدوية لمدة 2-3 أسابيع على الأكثر. وإن لم يحدث تحسّن، استشر عشاباً ممارساً.

المسـرد

تجد شرحاً لكثير من مكوّنات النباتات وأفعالها في قسم "كيف تعمل النباتات الطبية "ص 10- 15

المصطلحات الطبية

إبتنائيّ **Anabolic** يحثّ على نمو الأنسجة

إزالة السموم **Detoxification** عملية المساعدة في إزالة السموم والفضلات من الجسم

إسـتروجـيني **Oestrogenic** ذو مـفـعـول مماثل للإسـتـروجين في الجسم الذي يدعم الأعـضـاء التناسلية عند الإناث ويصونها

استنشاق **Inhalation** تنفّس بخار أو سائل نقيع طبيّ عبر الممرّات الأنفية

إكسير **Elixir** مستحضر عشبي سائل ذو طعم مستساغ ناتج عن إضافة العسل أو السكر

الكي **Qi** قوّة الطاقة الحيوية في الفلسفة الصينية، انظر ص 22-23

ألمٌ عصبيّ **Neuralgia** ألم ناتج عن تهيّج عصب أو التهابه

الين واليانغ **Yin and yan** مضادّان متتامّان في الفلسفة الصينية، انظر ص 38-39

أنتراكينونات **Anthraquinones** تُهيّج جدار الأمعاء مسبّباً الإسهال

انخفاض ضغط الدم **Hypotension**

أيورفـيـدا **Ayurveda** نظام طبيّ هندي مـأثور، انظر ص 34-37

باهيّ **Aphrodisiac** يثـيـر الشـبق والنشـاط الجنسي

بروسـتـاغـلانديـنات **Prostaglandins** مـواد كيميائية في النباتات وجسم الإنسان ذات مفعول هرموني يؤثر على مجموعة واسعة من الحالات، بما في ذلك الألم والالتهاب

تربينات **Terpenes** جزيئات تشكّل أساس معظم مكوّنات الزيوت الطيّارة

الجـهاز العـصـبي اللاودّي **Parasympathetic nervous system** قـسم من الجـهـاز العـصـبي يشتمل على الوظائف الإنباتيّة، وبخاصة الهضم

الجهاز العصبي المستقل **Autonomic nervous system** قسم من الجهاز العصبي مسؤول عن التحكّم بالوظائف البدنية الموجّهة إرادياً، مثل التعرّق ونبض القلب

الجـهاز العـصـبي الودّي **Sympathetic nervous system** قسم من الجهاز العصبي يحافظ على الإثارة واليقظة وتوتّر العضلات

حالٌّ التشنّج **Spasmolytic** يرخّي العضلات

حمّى متقطّعة **Intermittent fever** حمّى تعاود بانتظام مثل الملاريا

خافض الحمّى **Febrifuge**

خِلط **Humour** سـائل بدني هام في الطب الأوروبي أو الهندي المأثور

دواء عشبي **Galenical** دواء بصيغة قياسية يعدّ من النباتات

رِفادة **Compress** حشية قماش منقوعة في مستخلص عشبي ساخن أو بارد توضع على الجلد

رَقـوء **Styptic** يوقِف النزيف عندمـا يوضع موضعيّاً

رهيم **Cream** مـزيج من الماء والدهن أو الزيت يندمج مع الجلد

زيت ثابت **Fixed oil** زيت غير طيار مكوّن للنبات، زيت ينتج بالنقع الساخن أو البارد مستحضر

زيت طيّار **Volatile oil** مكوّن نباتيّ يقطّر لإنتاج الزيت العطري

زيت عطري **Essential oil** مُستقطَر الزيت الطيّار المستخلص من النبات العطري

زيت ناقل **Carrier oil** مثل زيت نقـيـر القـمح تضاف إليه الزيوت العطرية لتخـفـيـفـهـا من أجل الاستخدام

ستيرويدات **Steroids** مواد كيميائية نشطة من أصل نباتي أو حيواني، لها مفعول هرموني قويّ

صادّ(مضاد حيويّ) **Antibiotic** يقضي على العضويّات الدقيقة أو يثبّطها

صِبغة **Tincture** دواء نباتي يُحضَّر بتعطين العشبة في الماء أو الكحول

صدريّ **Pectoral** ذو مفعول على الصدر

طارد الأرياح **Carminative** يفـرّج الغـازات الهضمية وعسر الهضم

طارد الديدان **Vermifuge** يطرد الديدان المعوية

طارد للـديـدان **Anthelmintic** يطرد الديدان الطفيليّة أو يقضي عليها

طاهر **Septic** خـالٍ من التلوّث بالجـراثيم والفيروسات والعضويّات الدقيقة الأخرى الضارّة

عقّار نباتي بسيط **Simple** عشبة طبيّة تستخدم بمفردها

فرط ضغط الدم **Hypertension** ارتفاع ضغط الدم

قابِض **Astringent** يشدّ الأغشية المخاطية والجلد فيقلّل الإفرازات والنزف من الجلوف

قَهَمٌ **Anorexia** فقدان الشهيّة

كبديّ **Hepatic** يؤثّر على الكبد

لائم الجروح **Vulnerary** يشفي الجروح

لَبْخة **Poultice** مستحضَر عشبي يوضع عادة ساخناً على المنطقة المصابة لتخفيف الألم وخفض الورم

مؤثّر عصبيّ **Nervine** يُصِحّ الأعصاب، يُهدىء الجهاز العصبي

مبيد الطفيليّات **Parasiticide**

متحسِّس للضوء **Photosensitive** حساسية عالية تجاه أشعة الشمس

مُجْفِر **Anaphrodisiac** كابت للشبق والشهوة الجنسية

مجموعيّ **Systemic** يؤثّر على الجسم بأكمله، لا على أعضاء مفردة

مُجهِض **Abortifacient** يسبّب الإجهاض

محمِّر **Rubefacient** ينبّه تدفّق الدم الى الجلد، ما يسبّب الاحمرار والدفء

مخدِّر **Anaesthetic** يخمِّد الإدراك بالإحساسات الخارجية

مخدِّر **Narcotic** يسبّب النعاس أو الذهول ويفرّج الألم

مداواة طبيعية **Physiomedicalism** نظام طبّ الأعشاب الأميركي والبريطاني في القرنين التاسع عشر والعشرين

مدرّ البول **Diuretic** ينبّه تدفّق البول

مذهب التواقيع **Doctrine of signatures** نظرية تقول إن مظهر النبات يكشف على خصائصه الطبيّة

مرّ **Bitter** ينبّه إفرازات اللعاب والعصارات الهضمية ويقوّي الشهّية

مُرْقىء **Haemostatic** يوقف النزف أو يخفّضه

مركّن **Sedative** يخفّض النشاط والإثارة العصبية

مَرْهَم **Ointment** مـزيج من الدهون أو الزيوت يشكل طبقة واقية فوق الجلد

مَرُوخ **Liniment** دواء خارجي يوضع بالفرك

مزيل للسموم **Depurative**

مُسَرْطِن **Carcinogenic** يسبّب السرطان

مسكّن Analgesic يخفّف الألم
مُسْهِل Purgative مليّن قويّ جداً
مضادّ الالتهاب Anti inflammatory يخفّف الالتهاب
مضادّ التخثّر Anticoagulant يحُول دون تخثّر الدم
مضادّ التشنّج Antispasmodic يفرّج تشنّج العضلات أو يخفّض توتّر العضلات
مضاد التهيّج Counter irritant مهيّج سطحي يستخدم لتفريج ألم أو إزعاج أشدّ عمقاً
مضادّ السعال Antitussive يلطّف السعال ويفرّجه
مضادّ الفطر Antifungal يحارب العداوي الفطرية
مضادّ المؤكسد Antioxidant يحُول دون تأكسد الأنسجة وتفكّكها
مضادّ الميكروبات Antimicrobial يقضي على العضويّات الدقيقة أو يثبّطها
مضيّق الأوعية Vasoconstrictor يقلّص الأوعية الدموية ويضيّقها
مطرّ Emollient يطرّي الجلد أو يلطّفه
مطهّر Antiseptic يقضي على العضويّات الدقيقة المسببة للعدوى أو يثبّطها
معجّل الولادة Oxytocic يحثّ على انقباض الرحم
مَعِدِيّ Stomachic يخفّف ألم المعدة أو يزيد نشاط المعدة
معرّق Diaphoretic يحثّ عن التعرّق
مغص Colic ألم بطني ينتج عن تقلّصات قوية للأمعاء أو المثانة
مغلي Decoction مستحضر مائي من اللحاء أو الجذور أو العنبات أو البذور المغلية ببطء في الماء
مقشّع Expectorant ينبّه السعال ويساعد في ازالة البلغم من الحلق والصدر
مُقوٍّ Tonic ذو مفعول مُصحّ أو مغذّ للجسم
مقوّي القلب Cardiotonic يحسّن أداء القلب
مقيّء Emetic يسبّب القياء
مكيّف Adaptogenic يساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب ويدعم الوظائف السويّة
ملطّف Demulcent يغطي سطوح الجسم، مثل الأغشية المخاطية المعدية، ويلطّفها ويحميها
مليّن Laxative يحضّ على تفريغ الأمعاء
مليّن معتدل Aperient
منبّه Stimulant يزيد معدل النشاط والإثارة العصبية
منبّه دورانيّ Circulatory stimulant يزيد تدفّق الدم الى منطقة معينة عادة مثل اليدين أو القدمين
منبّه مناعيّ Immune stimulant ينبّه الدفاعات المناعية للجسم لمجابهة العدوى
منشّط الحيض Emmenagogue ينبّه التدفّق الحيضي
مُنْقِص سكّر الدم Hypoglycaemic يخفّض مستويات الغلوكوز في الدم
منوّم Hypnotic يحثّ على النوم
مُهلس Hallucinogenic يسبّب رؤى أو هلوسات
موسّع الأوعية Vasodilator يرخّي الأوعية الدموية ويوسّعها
موسّع الحدقة Mydriatic يوسع بؤبؤ العين
موضعيّ Topical وضع الدواء العشبي على سطح الجسم
نظام انتقائيّ Eclectic نظام لطب الأعشاب اشتهر في أميركا الشمالية في القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين
نقيع Infusion مستحضر مائي تخمّر فيه الأزهار أو الأوراق أو السوق بطريقة مماثلة للشاي
هَرور Cathartic مُسهل شديد
واقٍ للكبد Hepatoprotective
وَذَمة Oedema احتباس للسوائل
يقوي Tonify يقوّي أجهزة الجسم ويُصحّها

المصطلحات النباتية

إبط الورقة Axil الزاوية العليا التي يشكلها عنق الورق مع الساق الحاملة أو الغصن
الأجزاء الهوائية Aerial parts أجزاء النبتة التي تنمو فوق الأرض
أزهار مركّبة Composite flowers أزهار نبتة من فصيلة المركّبات لها عادة شعاع أو قرص من الأزهار أو كلاهما
آكل الحشرات Insectivorous يوقع بالحشرات وغيرها من الحيوانات الصغيرة ويهضمها
أوراق قاعدية Basal leaves أوراق تنمو من قاعدة الساق
تُوَيْج Corolla مصطلح شامل يطلق على بتلات الزهرة
ثلاثيّ الأوراق Trifoliate نبات ذو ثلاث أوراق أو وريقات
ثنائيّ المسكن Dioecious نوع من النبات تكون أعضاؤه الذكرية والأنثوية على نبتتين منفصلتين
جَذمور Rhizome ساق خزن تحت أرضية
جِرو Capsule ثمرة جافة تتفتح عندما تنضج لنشر البذور
جُفْت Aril غلاف ثانوي للبذرة في بعض النباتات
جمع الأعشاب من البرّية Wildcrafting
حوليّة Annual نبتة تكمل دورة حياتها في سنة
خيمة Umbel ترتيبة من الأزهار تشبه الخيمة تنشأ فيها كل الأزهار من النقطة نفسها
دُوّارة Whorl حلقة من الأوراق أو الأزهار تشعّ أفقياً من نقطة مركزية
رُمحية Lanceolate تشبه الرمح أو السنان
ريشيّة Pinnate ورقة مركّبة ذات وُرَيقات تنمو في صفّين على جانبي العِرق الأوسط
سَداة Stamen عضو التلقيح الذكري في نبتة مزهرة
سمة Stigma عضو التأنيث في الزهرة
عُثكول Panicle عنقود متفرّع من الأزهار على سويقات في ترتيب هرمي الشكل
عُسقول Tuber قسم غليظ من الساق تحت الأرض
عشبيّ Herbaceous نبات يموت في نهاية موسم النمّو
عُصاريّ Succulent نبات ذو أوراق و/أو سوق غليظة ولحيمة
عطريّة Aromatic نبتة تحتوي على مستويات عالية من الزيت الطيار
قُرمة Corm عضو تخزين تحت أرضي شبيه بالبصلة يتكوّن بانتفاخ قاعدة الساق
قلبيّة Cordate لها أوراق شبيهة بالقلب
لبَن النبات Latex سائل لبني يوجد في العديد من النباتات والأشجار
مُحولة Biennial نبتة تكمل دورة حياتها في سنتين
مركّبة Compound أوراق أو أزهار تتكوّن من عدة زهيرات أو وريقات فردية
مُعْبِلة Deciduous نبتة تطرح أوراقها كل عام
معمّر Perennial نبات يعيش ثلاثة مواسم على الأقل

الفهرس العام

الأسماء والأمراض والعلل التي يوجد لها علاج ذاتي كتبت باللون الأسود الغامق.

(ن)

(هـ)

(و)

(ي)

فهرس الأعشاب وفقاً للأمراض

يضم هذا الفهرس مجموعة واسعة من الأمراض (بالأسود الغامق) ويُورد تحتها الأعشاب الرئيسية المستخدمة في علاج كل منها.


الطب البديل
التداوي بالأعشاب
والنباتات الطبية
تعريفها تحضيرها استخداماتها
موسوعة مصوّرة
وصف مصور لمئات النباتات الطبية، يحتوي على تفصيل دقيق ومنهجي لتاريخها وزراعتها ومكوّناتها وخصائصها واستخداماتها المأثورة والحالية.
مرجع موثوق
دليل غني بالمعلومات سهل الاستعمال، يعطي معلومات فريدة عن تأثيرات الأعشاب الطبية مبنية على أحدث البحوث العلمية.
صيدلية منزلية
قسم عملي يوضح كيفية تحضير الوصفات وتخزينها، وينصح باعتماد علاجات مأمونة وفعّالة لأكثر الأمراض الشائعة.
ISBN 9953-3-0022-4
9 789953 300221
أكاديميا